Ирина Терентьева

Конец терпению

Как достичь детского послушания универсальной магии

Феникс

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Что делать с детским непослушанием? Задача взрослых – понять причины, выйти из сложившейся ситуации грамотно и установить свои правила. В книге приводится пошаговый алгоритм, как это сделать. Авторская методика подходит для воспитания детей любых возрастов, она поможет проанализировать особенности вашей семьи и установить дисциплину, не потеряв при этом теплые отношения с ребенком и его доверие.

Ирина Терентьева

Конец терпению: как достичь детского послушания: универсальный алгоритм

© Текст: Терентьева И. А., 2019

© Оформление: ООО «Феникс», 2019**Предисловие от автора**

Здравствуйте, дорогие читатели!

Перед вами книга – практическое и авторское пособие по преодолению конфликтов с детьми любых возрастов. И не только с детьми…

В ней вы найдете систему. Четкую и понятную.

Я люблю, когда все раскладывают по полочкам, и надеюсь, что здесь у меня получилось разложить все максимально просто и понятно.

Я уверена, что после прочтения этой книги ваши отношения с детьми станут лучше. Вы станете по-другому реагировать на их поведение, сами будете гораздо меньше провоцировать ребенка на непослушание. Вы станете спокойнее, пересмотрите ваши требования к детям и к себе, станете увереннее.

Эта книга написана на основе моего онлайн-курса, который на момент выхода книги изучили больше 10 000 человек.

И я рада, что вы решили присоединиться к нашей дружной компании!**Вступление**

Тема, которой посвящена эта книга, очень «горячая». У многих она «болит», и даже глаз дергается от детского непослушания и непонимания. И если вы держите в руках эту книгу – значит, и вас это не обошло стороной. Что со всем этим делать?

Что же объединяет читателей этой книги?

Первое –это то, что ребенок игнорирует ваши просьбы. Как многие говорят, он слышит только крик и ор, а на спокойный тон не реагирует.

Второе –ребенок закатывает истерики при отказе выполнять какие-то его требования, просьбы и т. д. Особенно многих выбивает из колеи, когда это происходит в общественном месте. Например, истерики в магазине или на улице часто приводят в растерянность. Получается, что вы не знаете, как реагировать на это.

Третье –ребенок не слышит ваших замечаний или просто

игнорирует какие-то ваши указания. Он балуется, лезет везде без спроса. Или проявляет агрессию – как физическую (кусается, дерется, плюется, пинается и т. д.), так и вербальную (ругается, обзывается, матерится и пр.).

Четвертое –это когда ребенок соглашается, но делает все по-своему. То есть говорит: «Да, ага», – но при этом ничего не делает. Особенно часто это свойственно школьникам и подросткам. И после десятого «ага» у вас перед глазами уже красная пелена и пар из ушей валит.

Пятое –когда ребенок делает все назло, специально и демонстративно, с таким видом: «А что ты мне сделаешь-то?»

Шестое –или он отрицает все, протестует, спорит, хамит, или вы ему слово – он в ответ десять.

Все родители в той или иной степени сталкиваются с этим. (Здесь можно обнять и пожалеть себя, даже всплакнуть над суровой родительской долей и преисполниться ко всем знакомым и незнакомым родителям, к своим родителям чувством глубокого сочувствия.)

Но вот частота столкновений и острота проявлений всего этого зависят во многом от самих родителей.

И хоть формы проявления непослушания такие разные, но суть одна и та же.

Давайте заглянем вглубь!

Что значит «ребенок не слушается»?

Он делает что-то не так, как нам хотелось бы.

У каждого из нас есть это – «я хотел(а) бы, чтобы…».

Это идеальная картина мира, когда нам хочется, чтобы было «вот так» (причем у каждого «вот так» – свое собственное).

Например, кто-то думает: «Я хотел(а) бы, чтобы ребенок умел постоять за себя, а то все его обижают, а он даже толкнуть в ответ не может», а другой думает: «Я хотел(а) бы, чтобы ребенок не давал сдачи, чтобы просто толкнул в ответ и все, а лучше словами отвечал.» У каждого из нас своя правда, своя идеальная картинка.

Но наш ребенок не соответствует этой воображаемой идеальной картинке у нас в голове. Мы все имеем свое собственное представление, каким должен быть ребенок.

Мы ожидаем, что он должен делать, чувствовать и думать в конкретной ситуации. А он, такой вот маленький «нехороший» человечек, делает не так, как мы себе навоображали. Не так, как у мамы с папой идеально нарисовано в голове.

Это, естественно, вызывает у родителя дискомфорт, потому что при разрушении идеальной картинки возникает так

называемая фрустрация. (Что такое фрустрация, я обязательно расскажу подробно позднее.)

Мы испытываем негатив, применяем по отношению к ребенку санкции. Пытаемся возвратить эту розовую идеальную картинку к жизни, собрать ее из осколков. Но чаще всего ничего не выходит. Разбитую картинку уже не склеить.

Наша картина мира зависит только от нас. От того, как мы ее формируем, чего ожидаем от наших детей. Вы сможете проанализировать это в первом шаге алгоритма, который я вам предлагаю.

Еще одно очевидное утверждение – дети тоже люди. Казалось бы, я тут Капитан Очевидность, но порой родители это забывают, полностью погружаясь в свои переживания.

И у ребенка тоже есть своя идеальная картинка мира. И она может не совпадать с картинками родителей. Тогда возникает конфликт.

Скажу даже так… не могут совпадать на 100 % идеальные картинки мира у двух людей. Мы же все разные, и дети – не наши клоны. У них свой опыт, отличающийся от вашего, даже если вы воспитываете их так же, как воспитывали вас, но они растут в другое время, а их родители – вы, а не ваши родители. Конфликты неизбежны. Их острота во многом зависит от вас.

И с точки зрения ребенка вы тоже не соответствуете его ожиданиям. Он рыдает и бунтует, потому что его картинка мира рухнула.

Как и вы, когда что-то просите или требуете, а он не слушается, так и он испытывает те же ощущения, когда просит и требует, а вы «не слушаетесь».

Я очень надеюсь, что вы, дорогой читатель, будете помнить об этом при конфликте с ребенком и найдете в себе силы понять, что ребенок – тоже живой человек, который может быть чем-то недоволен.

Для чего именно вы взяли эту книгу в руки?

С чем вы сталкиваетесь чаще всего?

Поставьте себе конкретную цель – какую проблему вы хотите решить при помощи этой книги.

Если вы это сделаете, то сможете максимально эффективно использовать книгу и получите желанные результаты.

Почему читать книгу нужно именно сейчас?

Мне очень хочется представить вам одну метафору, которая поможет понять, почему действительно очень важно не упустить время. Решать проблемы, озвученные выше, здесь и сейчас. И не

откладывать их на потом.

Представьте, что ваши отношения с ребенком или детьми, если у вас их несколько, – это прекрасный сад. В этом саду растут ваши любимые цветы. Представьте себе этот сад ваших детско-родительских отношений. Представьте его ярко и красиво. Если получится, почувствуйте аромат цветов.

А теперь представьте, что в этом прекрасном саду появился какой-то сорняк. Большой, с колючими листьями. Может, это даже огромный борщевик с ядовитой шапкой на вершине. И что происходит с вашим садом, когда там появляется этот сорняк?

Те цветы, которые росли рядом с ним, начинают погибать. Он высасывает из них энергию и силу. А потом этот сорняк начинает размножаться. И там, где был один сорняк, появляются три, пять растений.

А цветов в этом саду становится все меньше и меньше. И вскоре прекрасный цветочный сад превращается в сад сорняков. Колючих, противных, мерзких, к которым страшно подходить. Даже если где-то и остались цветы, то уже не знаешь, что тут вообще спасать. Не знаешь, с какой стороны к этим сорнякам подойти.

Поэтому очень важно не откладывать на потом. Пока у вас есть только один сорняк, его гораздо проще выполоть сейчас, чем когда ваш сад детско-родительских отношений превратится в токсичный и колючий сад сорняков.

Я думаю, что каждый хочет, чтобы его отношения с детьми были похожи именно на сад цветов, а не на сад колючек и отвратительных сорняков. Поэтому очень важно ухаживать за садом вовремя.

Если у вас одна какая-то проблема, то с ней гораздо проще справиться сейчас, чем через два года. А если уже сейчас обозначили три, четыре или пять проблем, то гораздо проще «выполоть» эти проблемы сразу, чем через пять, десять лет и т. д. Не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.

Сейчас я предлагаю вам технику, которую так любят мои слушатели. Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Если сейчас у вас нет такой возможности, то можете ограничиться своим воображением. А после вернуться к этой технике и уже изобразить ее на бумаге. Эта техника ресурсная и, по словам многих моих клиентов, помогает сохранять самообладание, видеть улучшения в детско-родительских отношениях. Она вдохновляет и помогает двигаться дальше даже после неудач!

ГОТОВЫ?

Техника «Сад ваших отношений с ребенком».

Для каждого ребенка у вас будет свой отдельный садик!

Читайте медленно, представляйте каждую деталь. Вы можете даже записать текст на диктофон и при необходимости включать его.

Также вы можете найти это упражнение на моем Ютуб-канале «Детология».

Представьте сад ваших детско-родительских отношений. Там много разных цветов. Почувствуйте их аромат!

Там есть цветок, который отвечает за то, что вы понимаете причины негативного поведения ребенка. Это очень важный и значимый цветок. Он цветет и ароматно пахнет в вашем саду.

Представьте, что вы практически никогда не выходите из себя. Это случается очень и очень редко. Представьте себе цветок, который отвечает за то, что вы реагируете на непослушание ребенка спокойно и эффективно.

А рядом растет еще один цветок, который отвечает за то, что ваш ребенок растет уравновешенным, он слышит вас и ваши просьбы.

Неподалеку растет другой цветок, благодаря которому вы уверенно выстраиваете границы поведения и призываете к порядку ваших детей.

И еще цветок, где вы поддерживаете с ребенком отношения доминантной заботы.

А рядом – один из самых важных цветков: он отвечает за ваше умение договариваться со своими детьми.

Вы получаете удовольствие от общения с ребенком, различных поездок и походов в гости. Вы не боитесь, что там что-то пойдет не так. Вы знаете, что все будет хорошо.

Вы всегда готовы отреагировать на любую неожиданную ситуацию спокойно и уверенно. И ваши отношения с ребенком можно назвать гармоничными. Насладитесь чудесным видом этого прекрасного сада.

Будет замечательно, если вы нарисуете этот прекрасный сад. Он будет вашей путеводной звездой, к которой вы стремитесь. И чем чаще вы будете его представлять, тем ближе будете к своей цели.

Инструкция пользования книгой

Хочется написать несколько слов о том, как пользоваться этой книгой.

Здесь дан алгоритм. Он универсален, и вы можете его многократно использовать для различных ситуаций.

Цель этого алгоритма – увидеть проблемные места. Как только вы поймете причину конфликта, вы сможете эффективно

ее устранить.

На мой взгляд, это очень важно. Ведь это сэкономит вам столько сил и внутренних ресурсов, да и вашему ребенку нервы побережет. Я рекомендую использовать его при конфликтных ситуациях, которые повторяются из раза в раз.

Далее в книге вы найдете подробную расшифровку каждого пункта. Это поможет вам научиться анализировать происходящее в ваших отношениях с ребенком.

А в дальнейшем вы будете снова возвращаться к этой книге (к самому алгоритму) при возникновении новых проблемных ситуаций. Только вам уже не нужно будет перечитывать всю ее целиком. Вы будете просматривать алгоритм и сразу же действовать. А со временем у вас и вовсе пропадет необходимость обращаться к книге, потому что вы до подробностей запомните алгоритм.

Надо понимать, что это требует времени. Любая книга, семинар – это не волшебная таблетка. Это инструмент, которым надо научиться пользоваться. И эта книга – инструкция по эксплуатации такого инструмента.

На чем строится алгоритм послушания?

На системе, которая существует с прошлого века. Это теория потребностей Абрахама Маслоу. Как и любая психологическая теория, она имеет свои достоинства и недостатки. Мне она близка тем, что это система, которую можно довольно легко и без всякого дополнительного обучения объяснять простым людям, даже далеким от психологии.

Я думаю, все знают пирамиду потребностей, но мало кто знает, что Маслоу исследовал счастье людей. Он искал заветный ключик, который делает людей счастливыми, пояснял, что такое счастье.

Мне близко представление Маслоу о том, что такое счастливое человечество. Каждый из нас – это капелька в море. Бесполезно устраивать какие-то революции и войны, чтобы сделать других счастливыми. Бесполезно так нести людям счастье и активно причинять им пользу.

Но каждый из нас может сделать этот мир счастливее, если вырастит одну или несколько счастливых капелек. Потому что счастливые люди не берут автоматы, не расстреливают своих знакомых и ничего не взрывают.

Счастливые люди не совершают теракты, не грабят, не насилуют и не хамят.

Счастливые люди берегут окружающую среду. Они

сосредоточены на том, чтобы вокруг все было хорошо. Это блестящие капельки, которые излучают свет и освещают мир вокруг себя.

Если каждый из нас воспитает ребенка хотя бы немного счастливее, чем воспитали вас, то насколько мы улучшим наше общество через 20 лет! Если смотреть глобально, то единственный способ улучшить жизнь на планете – это воспитывать людей счастливыми.

Я думаю, каждый сам хочет стать немного счастливее и своих детей вырастить такими же. Хотели бы вы, чтобы ваши дети выросли этими замечательными счастливыми капельками? Конечно да!

Этого желает каждый родитель. И те ошибки, которые допускаем мы и допускали наши родители в воспитании, – в основном от незнания, от отсутствия психологической грамотности.

И поэтому основная цель этой книги – сделать мир лучше, сделать вас и ваших детей счастливее.**Алгоритм**

Как пользоваться алгоритмом

Каждый пункт алгоритма заставляет задуматься о происходящем в вашей жизни и в жизни ребенка.

По сути алгоритм – это тест, чек-лист. Каждый ответ «нет» – это проблемная зона, с которой надо разбираться, точка для роста, изменений. Что именно значит каждый пункт и как выравнивать ситуацию, подробно изложено далее.

Шаг № 1: Критичная оценка

• Требование, предъявляемое к ребенку, актуально, осознанно, благотворно для него.

• Вы высказываете свое требование конкретно, позитивно, понятно ребенку.

• Вы вместе с ребенком, а не против него в этой ситуации.

Шаг № 2: Ищем фрустрации ребенка

Физиологические потребности

• Ребенок спит достаточное количество часов.

• Пищевое поведение ребенка нормативно.

• Его общее физическое самочувствие благополучное.

• Ребенок достаточно отдыхает.

Потребность в безопасности

• Сепарация идет по возрастным нормам.

• Вы защищаете личные границы ребенка, не нарушаете их

сами на регулярной основе.

• В жизни ребенка присутствует стабильный режим.

• Сильных перемен в его жизни за последнее время не было.

• Каждый значимый взрослый ведет себя в большинстве своем последовательно.

• В семье между взрослыми есть согласие по большинству вопросов, связанных с воспитанием ребенка.

• У ребенка мало различных страхов.

• Вы проявляете о ребенке доминантную заботу (преимущественно).

Потребность в любви и принятии

• Вы принимаете негативные эмоции ребенка.

• Вы не манипулируете детской привязанностью.

• Вы больше подкрепляете позитивное поведение, чем негативное.

• Вы даете ребенку положительные установки.

Потребность в социализации

• У ребенка сформированы способы коммуникации в соответствии с его возрастом.

• В коллективе ребенок занимает комфортную для него роль.

• В последнее время не было перемен коллектива.

Потребность в самоактуализации

• У ребенка преобладает мотивация достижения успеха, а не избегания неудач.

• У ребенка есть сопричастность к жизни семьи.

• У ребенка есть зона успеха.

Шаг № 3: Ищем свои фрустрации

Физиологические потребности

• Вы высыпаетесь.

• Нормально питаетесь.

• Ведете достаточно физически активный образ жизни.

• Пьете достаточно воды.

• Ваши сексуальные потребности удовлетворены.

Потребность в безопасности

• В последнее время перемен в жизни не было.

• Вас не мучает тревога о будущем или настоящем.

• У вас есть своя территория, вещи, ваши границы, которые не подвергаются постоянным нападениям со стороны.

Потребность в любви и принятии

В отношениях с вашим партнером напряжения нет.

• Вы принимаете свои негативные эмоции.

• В вашей голове чаще звучит ободряющий, а не

критикующий голос.

Потребность в социализации

• Вы удовлетворены своей позицией в обществе.

• Вы удовлетворены количеством и качеством своих социальных контактов.

Потребность в самоактуализации

• Вы чувствуете себя нужным(ой).

• Вы чувствуете свою значимость в семье.

• Вам нравится ваша работа.

• У вас есть хобби, свое личное время.

Подробный разбор алгоритма Шаг № 1: критичная оценка

Как часто мы сначала думаем, а потом говорим? К сожалению, очень редко.

Большая часть нашего общения происходит на автопилоте. И с детьми в том числе. Даже хочется написать: «и с детьми тем более».

Большую часть запретов мы произносим, даже не задумываясь.

«Положи, не трогай, не лезь, куда пошел, не беги, хватит шуметь» и т. п. – все это и многое другое говорится без глубокого анализа происходящего, как бы мимоходом.

Мы (родители) почти всегда заняты своими делами, работой, хозяйством, мыслями о будущем, а дети крутятся вокруг нас со своей бурной и чрезмерной энергией. И именно в такие моменты запреты, требования родители предъявляют на автопилоте.

Автопилот начинает выключаться, когда ребенок на него не реагирует.

Тогда у нас включается режим недовольного родителя. У кого-то включается осознанность. И я надеюсь, что у вас она будет включаться гораздо чаще после прочтения этой книги.

В**моменты осознанности**родитель задает себе примерно такие вопросы:

– А что, собственно, сейчас происходит?

– Как это мы дошли до такой жизни? (Что спровоцировало этот негатив?)

– Что именно меня сейчас не устраивает и почему?

– Что именно ребенка сейчас не устраивает и почему?

– Как нам прийти к компромиссу?

И в таких ситуациях большинство конфликтов заканчивается, даже не начавшись.

Но если не включилась осознанность, то включается**критикующий родитель.**

Тогда родитель пытается силой заставить ребенка выполнить требование. Давит на совесть, взывает к чувству вины,

манипулирует, использует эмоциональное или даже физическое насилие. Цель одна – добиться послушания. Способы не особо важны.

И что же бывает после этой «победы»?

После того как вспышка гнева у вас пройдет, вы понимаете, что по сути ситуация не стоила и выеденного яйца. Что можно было промолчать, среагировать по-другому и т. п.

Все мы сильны задним умом – эта фраза отлично подходит к таким ситуациям.

Именно поэтому критичность к своим требованиям является первым шагом, который поможет справиться с непослушанием ребенка. Тогда вы сможете здесь и сейчас, своевременно, реагировать по-другому, быстро и оптимально принимать решения в сложных и потенциально конфликтных ситуациях.

Здесь мы будем искать ответ на вопрос, как же прокачать «передний», осознанный мозг.

Но перед этим я хочу, чтобы вы запомнили одну аксиому: «Дети хотят слушаться своих родителей»

Уверена, что львиная доля читателей сейчас саркастически скажет: «Ага, ну-ну». Но это действительно так. Почему именно так, я расскажу дальше. А пока повторяйте эту аксиому почаще. Ведь когда мы смотрим на протестующего ребенка и видим в нем не вредину-бунтаря, а человека, который хочет вас слушаться, то возникает вопрос: «Что же ему мешает?» А это очень конструктивный вопрос. Ответ на него творит чудеса.

А сейчас давайте перейдем к трем пунктам первого шага.**Автопилот или ручное управление?**

Требование, предъявляемое к ребенку, актуально, осознанно, благотворно для него

Если в однотипных ситуациях ребенок вас не слушается, то очень важно проверить само требование «на вшивость». Вы же еще не забыли, что ребенок хочет вас слушаться? И если он не слушается вас в однотипных ситуациях, то это не просто так.

Мы уже обсуждали, что часто делаем замечания детям на автопилоте.

Но еще бывает, что мы что-то требуем, потому что так принято, потому что этого требовали от нас в нашем детстве, так нас воспитывали. Эти требования диктуются нашими установками.

Хотите узнать, какие у вас есть ожидания и установки по поводу детей?

Продолжите фразу «Ребенок должен…»

Запишите ниже, что в первую очередь пришло вам в голову:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Разобрав эти установки, вы наверняка захотите от некоторых избавиться или переформулировать.

Возможно, большинство ваших требований к ребенку начинается примерно так: «вот в нашем детстве…», «когда я был(а) ребенком, то…», «ребенок должен быть послушным (а на самом деле удобным)».

Зачастую эти требования диктуются бабушками и дедушками, ведь многие из них были актуальны во время вашего воспитания, еще раньше – в их детстве.

Задача родителя – фильтровать, а не просто брать требования по наследству от своих родителей. Среди них, безусловно, много полезных, но много уже и неактуальных.

Именно осознанность к требованиям помогает избежать передачи по наследству ребенку неактуальных или даже вредных требований, установок.

Вас воспитывали минимум 20, а то и 30–40 лет назад. Совершенно в другом мире. Социальная ситуация была другая, доступность информации – тоже, в людях ценилось другое.

К примеру, раньше преимущественно хотели, чтобы дети были тихими и во всем слушались старших, не спорили. К чему это приводит в будущем? Вырастает тихий, послушный взрослый, хороший исполнитель, который не умеет отстаивать свою точку зрения.

А какими хотят видеть своих детей в будущем многие родители сейчас? Успешными, на высокой ступени карьерной лестницы, со своими взглядами, убеждениями.

Разве требование быть тихим и послушным приведет к этой цели? Именно так мы и проверяем родительские требования на актуальность.

Проанализируйте ваши ожидания «Ребенок должен…» на предмет того, насколько это полезно для ребенка. Какие плюсы и минусы есть у каждой установки? Ведь плюсы и минусы есть у каждой (это маленький спойлер).

Будет замечательно, если вы выполните задание ниже.

Я хочу, чтобы мой ребенок в будущем обладал этими качествами:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

А теперь выпишите ваши требования к ребенку, которые он никак не усвоит (они могут где-то отличаться от ваших установок по поводу детей). И подумайте, ведет ли к вашим целям в воспитании ребенка выполнение этих требований? Не ведет ли оно в другую сторону?

Приведу часто встречающийся пример:

Родители жалуются, что ребенку все приходится повторять несколько раз, что он вступает с ними в споры по разным поводам, иногда даже торгуется. А хотелось бы, чтобы все делал с первого раза.

При этом они хотят вырастить ребенка сильным в плане коммуникации, независимым от чужого мнения, умеющим принимать решения, брать на себя ответственность.

Давайте посмотрим, что делает ребенок: высказывает свою точку зрения, пытается договариваться (торговаться), те. прокачивает свои навыки коммуникации.

Слушаться беспрекословно с первого раза полезно только для очень узкого ряда профессий. В большинстве своем нужны сотрудники, которые не просто выполняют задания на автомате, но и обдумывают, выбирают оптимальные пути реализации задачи.

Ребенок не бежит делать что-то, потому что ему так сказали, те. он думает своей головой (размышляет в силу своего возраста).

Получается, что действия ребенка гораздо больше совпадают с родительскими целями, чем их требования.

Хочу сразу сказать, что к вопросу о выполнении родительских требований с первого раза мы вернемся позднее. Важно, чтобы так было, но далеко не во всех ситуациях.

Итак, первый пункт – проанализировать ваше требование на

актуальность (соответствует ли оно вашим целям в воспитании ребенка), осознанность (это именно ваше требование, а не требование ваших установок, близких людей).

По каждой вашей фразе «Ребенок должен…», по каждому вашему требованию проведите такой анализ в свободной форме.

Я дам небольшую подсказку в виде примерных формулировок, которые помогут вам в анализе.

1. Установка, требование актуальны, полезны для современного мира? Чему это научит ребенка? А еще чему?

2. Как у вас сформировались эти установка, требование? (От вас требовали или, наоборот, зря не требовали этого? Кто именно вам это говорил? и т. п.)

3. Это требование к ребенку улучшает ваши отношения с ним сейчас? Улучшит их через 5, 10 лет?

4. Это помогает ему вырасти счастливой и гармоничной личностью?

Очень рекомендую не просто прокрутить это в голове, а сесть и выписать, а еще лучше обсудить с близким вам человеком, возможно, с супругом. Когда оба родителя прокачивают свою осознанность, это просто замечательно, плюс взгляд со стороны помогает взглянуть на проблему под новым ракурсом.

Что в итоге?

Какие-то из своих требований и установок вы решите оставить, а какие-то сможете переформулировать или полностью отбросить.

С переформулировкой бывает сложно. Например, вы считаете, что «ребенок должен учиться». А мне хочется вас спросить: «Должен или хочет?» Когда вы прочтете главу, посвященную второму шагу, а именно потребности в самоактуализации, то поймете, чего он хочет сам. А если не хочет, значит, проблема в другом, не в учебе.

«Ребенок должен слушаться своих родителей». А если заменить слово «должен» на «хочет»?

Чувствуете, как меняется смысл, когда мы меняем всего лишь одно слово?

Вы выписали фразы «Ребенок должен…». Попробуйте заменить во всех этих фразах слово «должен» на «хочет». Произнесите вслух. Как меняется смысл? Как вам больше нравится?

Некоторые мои клиенты проводят просто тотальную чистку, размусоривание своих установок и требований. Как и с размусориванием вещей, когда выбрасывают или раздают ненужное, мы получаем тот же эффект. Дома становится больше воздуха, больше свободы, больше пространства.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ЭТИ ЗАДАНИЯ!

Они своего рода фильтр. Благодаря ему вы сможете сэкономить свою энергию. Вполне вероятно, что вы обнаружите парочку требований, которые противоречат вашим целям в воспитании детей. Так зачем тогда тратить силы на их отстаивание? А до этого вы наверняка тратили на них много сил и нервов.

Теперь сэкономленную энергию вы можете потратить на себя, на ваши отношения с близкими, на поддержание других, более важных для вас сейчас требований.

А вы уверены, что вас понимают?

Вы высказываете свое требование конкретно, позитивно, понятно ребенку

Нередко от родителей можно услышать такое универсальное требование: «Прекрати!» А что прекратить: стоять, бежать, дышать, говорить? Непонятно. А что делать вместо этого? Это отличная иллюстрация неконкретного требования. Ребенок может просто не понимать, что именно от него хотят.

Пример неконкретного требования к ребенку:

Представьте себе распространенную ситуацию: идут мама, папа и рядом с ними ребенок. Он что-то громко обсуждает. Родители ему говорят: «Не шуми». Чего они ожидают от ребенка?

Возможно, чтобы он говорил тише, возможно, чтобы молчал.

Ребенок зачастую не может точно истолковать, что именно родители от него ожидают, потому что понятно, чего делать не надо, но что делать надо – непонятно.

И тогда ребенок может не выполнить просьбу (требование) родителей с первого раза или в растерянности продолжает делать то, что делал.

Вывод напрашивается сам собой: говорите детям, что именно вы от них ожидаете. Старайтесь реже употреблять частицу «не».

Частичка «не» как бы упускается нашим сознанием, зато запоминается продолжение. Помните страшилки, которые мы рассказывали друг другу в детстве? Про желтую руку, красное пятно, красные перчатки, гроб на колесиках и прочие… Многие из них начинаются примерно одинаково: «Мама дала детям денег и попросила купить в магазине перчатки, но только не красные». Дети идут в магазин, помнят, что мама просила купить перчатки и что-то говорила про красные, и естественно покупают красные. Отличная иллюстрация того, как частичка «не» выпадает из сознания.

А какие альтернативы могут быть?

Вместо «не кричи» – «говори спокойно».

Вместо «не беги» – «иди шагом».

Вместо «не дерись» – «договаривайся».

Вместо «не разбрасывай игрушки» – «играй только на ковре».

И так далее.

Понаблюдайте за собой. Скорее всего, вы будете удивлены тем, как часто вы говорите ребенку фразы, начинающиеся с «не».

И чтобы научиться говорить в позитивном ключе, надо переучиваться. Порой поначалу сложно подбирать слова. Что сказать ребенку вместо «не балуйся»? Что сказать ребенку вместо «не ешь песок»? Что сказать вместо «не хами»?

Закипели мозги? Если нет, то поздравляю – вам будет проще переучиться. Если да, то тоже поздравляю – тренировка мозга продлевает жизнь и отсрочивает старческую деменцию.

Зачастую это лишь дело привычки – говорить конкретно и без отрицания. Очень многие мои клиенты рассказывали о том, как они переучивались: сначала говорили по-старому, но отслеживали это за собой, поэтому продолжали фразу позитивным требованием («не беги… иди шагом»), а потом перешли окончательно на положительные формулировки.

Начните формировать у себя такую позитивную привычку. Она вам сослужит добрую службу.

И конечно, важно, чтобы требование высказывалось в**соответствии с возрастом ребенка**. Годовалому малышу длинные объяснения будут непонятны. Ребенка постарше можно даже попросить, чтобы он повторил вам ваши требования. Может пересказать – значит, понял.

Это очень важный лайфхак, так как зачастую дети просто не услышали целиком просьбу родителей. Их внимание бывает очень неустойчивым, поэтому ваша просьба могла отложиться примерно так: «Возьми этот мячик и эту…*как классно я сегодня мячиком играл в футбол*…в шкаф». А потом ребенок очень удивился, что кроме мячика нужно было еще три вещи в шкаф отнести. Правда жизни.

Конечно, не надо каждый раз просить ребенка пересказать вашу просьбу. Это стоит делать в особо значимых случаях.**Быть союзником или соперником?**

Вы не противопоставляете себя ребенку

Третий пункт многим покажется очевидным, но при этом в реальной жизни не выполняется. Просто потому, что родители не отслеживают за собой такие моменты.

Золотое правило: «В проблемной ситуации вы воспринимаете ребенка не как врага, соперника, противника. Если у вас с ребенком есть какая-то проблема, то вы с ним боретесь вместе

или ищете решение согласованно, не отделяете себя от ребенка. Вы воспринимаете его как союзника».

Это очень важно, для того чтобы ребенок чувствовал себя безопасно и хотел идти вам навстречу. Чтобы он чувствовал вашу поддержку не на словах, а на деле.

Для наглядности приведу пару примеров.

Ребенок требует мультиков, не хочет убирать игрушки, чистить зубы и т. п. Как реагирует большинство родителей? «Да сколько можно?! Да как он смеет! Поставлю наглеца на место! Нельзя дать ему прогнуть меня и сесть на шею!»

И что думают родители, когда не «удержали позиций»? Что проиграли в схватке с ребенком…

И самый каноничный случай – страшное слово*домашка!*

У многих родителей начинает дергаться глаз только при упоминании домашки.

У многих детей включается режим*ничего не слышу, ничего не вижу*при упоминании домашки.

Что происходит? Есть, например, мама, задача которой – заставить ребенка сделать домашку, победить в схватке с детской ленью. Разве в такой ситуации она в связке с ребенком? А по другую сторону баррикады – ребенок. Посередине – минное поле домашки.

Почему у ребенка включается режим обороны? А лень – это именно оборона в данном случае.

Давайте представим: сидите вы на работе, работаете. И тут к вам направляется ваш обычно добродушный начальник в военной амуниции. Он в каске, бронежилете, дробовик через плечо, патроны. Подходит и говорит: «Я тут правки принес по вашему отчету».

Ваша реакция? Расслабитесь или напряжетесь? Захочется самим каску на голову нацепить? Бронежилет под столом будете искать?

То же самое происходит с ребенком. Мама уже знает, что домашка – это для нее прокачка навыка «не убий». И подходит к ребенку уже напряженная. В той самой каске и с дробовиком.

Как вы думаете, как быстро ребенок почувствует состояние мамы? Да еще раньше, чем она сама. И каску тоже на голову наденет, и поглубже в окопы зароется.

Именно так и происходит в повторяющихся конфликтных ситуациях: вся семья надевает каски и идет делать домашку, чистить зубы, убирать игрушки… (подставьте свой вариант) как на войну!

Но разве домашка стоит того, чтобы разрушить ваши отношения с ребенком? Школа закончится, и если вы будете в

режиме войны, то и доверительные отношения с ребенком тоже закончатся.

А как по-другому?

Сравните эти две постановки вопроса:

Как мне его заставить делать домашку?

Как нам с ним сделать выполнение домашки максимально быстрым?

«Нам» – это ключевое слово. Со школьником можно вести диалог, вместе, вдвоем.

Для детей помладше надо искать причину проблемы и устранять ее, а не идти напролом, как танк, сметая все на пути, включая самого ребенка.

Следующая глава как раз будет посвящена поиску причин детского непослушания.

Но перед тем как к ней переходить, рекомендую проанализировать те конфликтные ситуации, которые у вас чаще всего с ребенком возникают. И подумайте: а вы там с ребенком или против? И если против, то как вы можете присоединиться к нему и поддержать в разрешении этой ситуации?

Шаг № 2: ищем фрустрации ребенка

Прежде чем непосредственно перейти к анализу фрустраций, наверное, стоит подробнее рассказать о терминологии и самой теории потребностей.

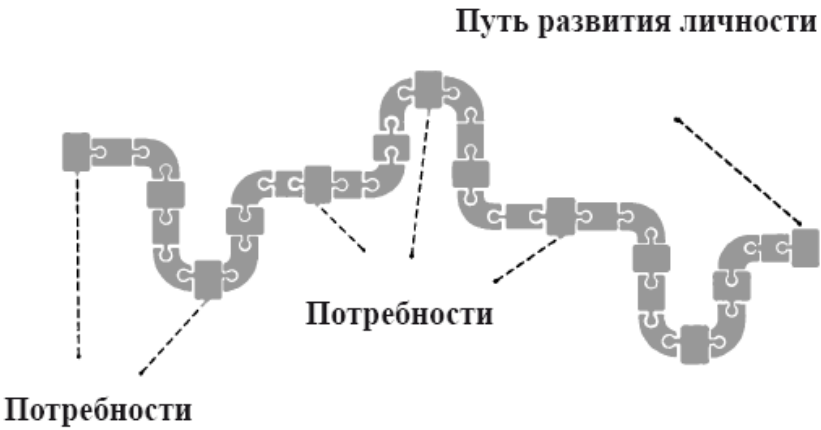
Итак, дальше мы будем работать по пирамиде потребностей Абрахама Маслоу.

Что такое потребность?

Это какое-то желание, нужда

Однако стоит отличать сиюминутные желания и настоящие, истинные, глубинные потребности. Например, посмотреть мультики – это сиюминутное желание. А быть в безопасности – потребность.

Маслоу рассматривал путь развития человека именно как смену потребностей. На картинке нарисованы потребности в виде кусочков пазлов.



Как работают потребности?

У человека появляется одна потребность, она удовлетворяется. Человек чувствует какое-то мимолетное счастье и удовлетворение. Но оно быстро угасает. На его место приходит новое желание, потом еще одно и еще. Таким образом, человек стремится к развитию. Так происходит формирование личности, ребенок развивается. И это развитие может не останавливаться никогда.

Давайте разберем на простом примере развития моторики ребенка.

Маленький человек рождается. Он не умеет пользоваться своим телом.

Сначала ребенок учится управлять своими ручками, и у него появляется потребность хватать. Он начинает хватать игрушки, свои ножки и все вокруг. И получает от этого безмерное удовольствие!

Потом эта потребность удовлетворяется полностью (падает интерес) и появляется следующая. На этот раз ему хочется посмотреть, что там сзади и со всех сторон. Он переворачивается.

Дальше ему хочется дотянуться до того, до чего он не может. Следовательно, он начинает раскачиваться, вставать на четвереньки и ползти. Он научился ползать. И тоже безмерно этому радуется! А как родители радуются!

Через какое-то время этого становится мало.

Далее появляются следующие потребности. Ему интересно, что там выше. На полу он уже все облизал и погрыз. Он начинает учиться вставать, сидеть и так далее.

На примере развития физических навыков очень хорошо видна динамика.

У ребенка появляется к чему-то интерес (потребность в

самоактуализации, в познании). Он начинает что-то делать, добивается результата и очень рад этому. Затем перед ним появляются все новые цели и интересы. И так до бесконечности.

Так человек развивается.

Однако в жизни не всегда все так легко и просто. Часто при неудовлетворении потребности мы испытываем фрустрацию.

Фрустрация – это негативные эмоции, негативные ощущения, которые возникают в связи с неудовлетворенностью потребности.

Сиюминутные ситуации на нас не очень сильно влияют. То, что вам с утра в общественном транспорте наступили на ногу, очень сильно вас расстроит, но вряд ли вы будете из-за этого страдать всю жизнь.

Но даже это расстройство может выбить вас из колеи, сделать на короткий промежуток времени более вспыльчивым или рассеянным.

Мне хочется рассказать о простом и показательном эксперименте. Его проводили ученые Баркер, Дембо и Левин. Авторы построили шкалу, показывающую по месяцам развитие ребенка в игре. Чем старше ребенок, тем более развернутая, разнообразная у него игра. Дальше они провели такой опыт.

Отобрали 30 способных детей-дошкольников и наблюдали за ними в трех ситуациях.

1.Полчаса ребенок спокойно играл с игрушками в одной из половин комнаты. Что было во второй половине, ребенок не знал, так как по центру комнаты ставилась непрозрачная перегородка.

2.На второй день ребенка ждал сюрприз. Перегородку, разделяющую комнаты, убирали. И малыш мог 15 минут играть новыми игрушками. Причем игрушки были более привлекательные, яркие и интересные.

3.Потом без всяких объяснений заканчивалось время игры с «крутыми» игрушками. Экспериментатор отводил ребенка в первую половину комнаты, и малыш мог еще полчаса играть с игрушками первого дня. Игрушки были тоже хорошие, но не такие, как за перегородкой. И перегородка в этот раз ставилась прозрачная. То есть ребенок видел желанные игрушки, а потрогать не мог.

Казалось бы, ерунда – ребенок просто не мог пользоваться другими, более симпатичными игрушками.

Но каковы же были результаты?

Дети стали хуже играть, их игра стала скудной, они на это время регрессировали в своем развитии.

Что говорить о детях, если в экспериментах со взрослыми, которые проводила Тамара Вульфовна Дембо, были получены

очень показательные результаты.

Был проведен коварный эксперимент: нужно было достать предмет, до которого физически нельзя было дотянуться, т. е. давались изначально невыполнимые задания, но испытуемые об этом не знали. И что они делали? Могли психовать, бросаться вещами, проявлять агрессию, в том числе физическую (!), к экспериментаторам.

А это всего лишь ситуации, неглубокая фрустрация.

Что я подразумеваю под глубокой фрустрацией?

То, что одна или несколько потребностей человека тотально не удовлетворяются.

Приведу пример с фрустрацией глубинной потребности в любви.

Если с детства ребенок не чувствует себя любимым родителями, то он вырастает и всю оставшуюся жизнь может возвращаться к этому.

Он всю жизнь будет пытаться найти любовь где-то еще.

Он будет заслуживать любовь на работе, стараться быть самым лучшим. Возможно, карьеристом, который и в 40 лет ждет одобрительных слов от мамы или папы, ждет, что вот еще чуть-чуть – и станет достойным их любви.

Он будет не уверен в семейной жизни, а именно в том, что его любят. Это станет темой, которая красной нитью пройдет через всю его жизнь. Так как это фрустрация истинной потребности – потребности в любви.

Это очень важно понять!

Глобальные фрустрации истинных потребностей ограничивают развитие человека, это как везде таскать за собой мешок с булыжниками – далеко не уйдешь. А вот возможность двигаться вперед, удовлетворять все новые и новые высшие потребности и есть счастье.

Детское непослушание – это всегда какая-то фрустрация. Ведь нельзя быть счастливым, рыдая. Нельзя быть счастливым в истерике. Нельзя быть счастливым в гневе. Все это не сочетается банально на биологическом, гормональном уровне.

Чаще всего это неудовлетворенность сиюминутная, как в экспериментах Дембо. И все быстро встает на круги своя. Но если вы или ваш ребенок часто в негативном настроении, чем-то недовольны, испытываете дискомфорт, то речь может идти о чем-то более глубоком.

И я прекрасно понимаю, что многие родители сами в

конфликтные моменты далеки от счастья. Но понимание того, что ребенку самому не нравятся происходящие в ваших с ним отношениях конфликты, помогает взглянуть на ситуацию по-новому.

И дальше мы с вами будем разбираться с разнообразными потребностями людей и причинами их фрустрации у детей, а потом и у вас, дорогой читатель.

Физиологические потребности

Это базис, основа. Если у нас что-то болит, мы не выспались, то настроение стремительно падает, терпение, сочувствие, готовность договариваться становятся редким гостем в таком состоянии. У детей аналогично.

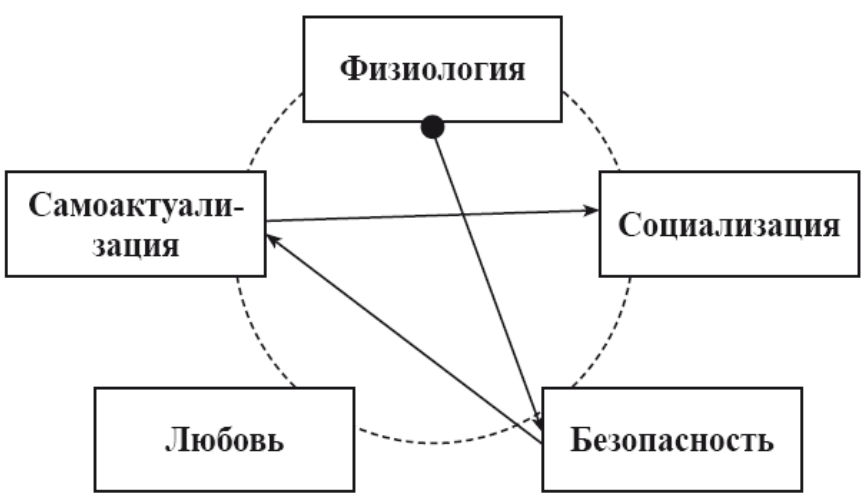
Итак,**физиологические потребности**наиболее актуальны в грудном возрасте, когда ребенок беззащитный и для него самое важное – покушать и чтобы ничего не болело.

Малыши очень чувствительны к физическому недомоганию. Наверняка вы замечали, что если ребенок стал капризным, то понятно, что он заболевает.

Чем старше человек, тем проще он выносит физическое недомогание. Он знает, что это временно, он знает, как улучшить свое состояние. Маленький ребенок этого еще не знает.

В этом разделе мы поговорим о сне, питании и психосоматике.

Фрустрация физиологических потребностей



Сон

Давайте посмотрим, что происходит, если ребенок не высыпается.

В первую очередь это приводит к тому, что вышележащая потребность в безопасности начинает тоже страдать. Появляются тревожность, ночные страхи, капризы и истерики из-за пустяков и так далее.

Дальше могут начаться регулярные и мощные истерики, чтобы проверить родителей, любят ли они его.

Или ребенок не справляется со своими эмоциями, страхами. Родители могут получить полный букет с агрессией, непослушанием и истериками.

И представляете удивление этих родителей, когда, оптимизируя режим дня ребенка, все вышеперечисленные проблемы уходят сами в течение пары недель? Магия? Нет! Закономерность!

Почему так происходит?

Потребности физиологические, потребности в безопасности и потребности в любви очень взаимосвязаны. Дальше вы увидите много подтверждений этого.

Поэтому после фрустрации физических потребностей обостряется тревожная привязанность к родителям, а значит, самостоятельность и социализация (высшие потребности) становятся не актуальны.

Что важно знать про сон?

Во-первых, важно знать нормы сна по возрастам.

Возраст	Дневной сон	Ночной сон	Суммарно
Новорожденный	1–3 часа через небольшие промежутки бодрствования	Могут проспать 5–6 часов без перерыва	16–19 часов
1–3 месяца	5–7 часов (4–5 снов)	8–11 часов	14–17 часов
3–5 месяцов	4–6 часов (3–4 сна)	10–12 часов	14–17 часов
6–8 месяцов	2–4 часов (2–3 сна)	10–12 часов	13–15 часов
9–11 месяцов	2–3 часа (2 сна)	10–12 часов	13–15 часов
1–1,5 года	2–3 часа (1–2 сна)	10–12 часов	12–15 часов
2 года	1–3 часа (1 сон)	10–11 часов	12–14 часов
3 года	1–2 часа (1 сон) Многие дети могут обходиться без дневного сна, в этом случае ночной сон должен быть равен суточной норме сна	10–11 часов	11–13 часов
4–7 лет	1–2 часа (1 сон) Многие дети могут обходиться без дневного сна, в этом случае ночной сон должен быть равен суточной норме сна	9,5–11 часов	10–13 часов
7–10 лет	—	10–11 часов	10–11 часов
10–12 лет	—	9–11 часов	9–11 часов
12–14 лет	—	9–10 часов	9–10 часов
14–17 лет	—	8–10 часов	8–10 часов
Допустимы отклонения на 1–2 часа при позитивном поведении ребенка			

И если сна недостаточно на регулярной основе, то накапливается усталость. Все так же, как у взрослых. Если вы всю неделю спите по 4–5 часов, то к концу недели становитесь вспыльчивым, настроение скачет, голова плохо соображает.

Я думаю, многие из вас знают об экспериментах, которые проводились по лишению (депривации) сна. И во всех случаях

проявлялись одни и те же симптомы: сначала усталость, потом раздражительность, признаки психоза, галлюцинации, нарушение когнитивных функций (невозможность сосредоточиться, что-то запомнить, логически рассуждать).

Для детей сон – это возможность «переварить», систематизировать полученную за день информацию. Дети, которые не высыпаются, хуже обучаются.

Поэтому учить уроки до 12 ночи, чтобы встать в 7 утра, – это медвежья услуга, которая приводит к накоплению усталости и снижению когнитивных возможностей ребенка. В итоге получается замкнутый круг: ребенок плохо соображает, потому что поздно лег, а поздно лег, потому что не сделал домашнее задание, а не сделал домашнее задание, потому что плохо соображает.

Если мы говорим о детях до 4 лет, то важно учитывать следующее: если вы не можете уложить ребенка, потому что он перед сном начинает беситься, это значит, что вы поздно начали его укладывать. Ребенок уже успел переутомиться.

У детей этого возраста процессы возбуждения в головном мозге преобладают над процессами торможения. Поэтому, когда дети устают, они очень часто становятся гипервозбудимыми, неуправляемыми. Условно говоря, у них предохранители отключаются, мозг начинает светиться и мигать, как новогодняя гирлянда, от обилия импульсов. И сам выключиться не может, пока лампочки не перегорят. Вот этот самый момент «перегорания» очень часто выглядит как истерика, приступ агрессии или рева, после которого ребенка просто «вырубает».

Если вы регулярно с этим сталкиваетесь, то попробуйте укладывать ребенка на 30 минут раньше в течение 4–5 дней. Таким образом можно смещать время укладывания на пораньше до того момента, когда вы поймаете подходящее время для укладывания. И оно может оказаться очень неожиданным для вас. Например, если ребенку год-два, то это может оказаться вообще 19–20 часов вечера.

Также если ваш ребенок просыпается по ночам, да еще с плачем, то это тоже может говорить о перевозбуждении нервной системы. Его так много, что даже ночью оно таким образом «выстреливает». Тогда стоит пересмотреть распорядок дня, возможно, слишком много впечатлений за день. Причем даже позитивные эмоции могут такое спровоцировать и у детей более старшего возраста.

Помню, пару лет назад мы выезжали на шашлыки с нашими друзьями на целый день. Все было довольно спокойно. Поиграли с детьми с мячом, шишек насобирали, покушали. Мой сын даже

поспал в тихий час. А в итоге за ночь он просыпался пару раз, куда-то бежал в полудреме, что-то нечленораздельное выкрикивал и плакал.

Если ребенок просыпается каждые 40–60 минут, это говорит о том, что не отлажен механизм переключения между циклами сна. Если такое происходит на регулярной основе, а не только в периоды, когда у ребенка, например, режутся зубы, то стоит обратиться к специалистам: консультанту по сну, неврологу, нейропсихологу (если ребенку уже 3–4 года).

Зачастую родители не могут уложить ребенка спать без скандалов.

Если вы с этим столкнулись, то возьмите сейчас лист бумаги и распишите, что именно вы делаете перед сном. От А до Я, где А – начало укладывания, Я – ребенок спит.

Например:

1) смотрим мультик – 21:00–21:10;
2) убираем игрушки – 21:10–21:30 (с протестами);
3) чистит зубы, принимает душ – 21:30–21:40;
4) читаем книжку – 21:40–22:00;
5) выключаем свет, оставляем одного;
6) бегает пить, писать, поцеловать – 22:00–23:00.

И тогда у вас перед глазами будет полная картина того, на что вы тратите столько времени каждый день!!!

Как это анализировать?

Пройдемся по пунктам. Сам ритуал до выключения света длится целый час! За это время ребенок уже устал укладываться спать. Оптимальное время – до 30 минут. Что мы можем сократить? Чтение книги в течение 20 минут, например. Перед сном если и читать, то что-то легкое и короткое, минут на пять. Читать новые и эмоциональные книги лучше не стоит, потому что ребенок может заразиться этими эмоциями и переживаниями и возбудиться. Если вам важно регулярно читать с ребенком (а это действительно важно), то встройте это в другое режимное время. Например, сразу после ужина.

Если родители из этого примера так поступят, то ребенок будет в кровати уже в 21:40. И возможно, этого будет достаточно, чтобы он быстрее заснул.

Далее. Что именно за мультик ребенок смотрит перед сном? Это спокойный мультик или будоражащий типа «Синего трактора», «Маши и Медведя» и «:Ми-ми-мишек»? Возможно, стоит заменить мультик на другой, более спокойный. Или вообще

заменить на чтение книги, прослушивание аудиосказки. Последнее, кстати, можно совместить с уборкой игрушек.

Почему уборка игрушек вызывает такие протесты? Не хочется? Игрушек слишком много? Здесь можно использовать сказкотерапию, игры или просто оптимизировать количество игрушек в доме. Об этом мы будем говорить подробнее, когда заведем разговор о самостоятельности.

Если после оптимизации ритуала укладывания ребенок все равно постоянно выбегает из комнаты, то встают вопросы: зачем? почему? Возможно, это про фрустрацию вышележащих потребностей. Например, безопасности (он боится одиночества, темноты) или любви (привлекает ваше внимание). Тогда именно с этими причинами и надо работать.

Например, вечером перед сном посвятить 15–20 минут вашего 100 %-го внимания только ему.

О том, как еще с этим справиться, поговорим в соответствующих разделах этой книги.

А если ребенок школьник?

С ним уже все эти вещи с режимом не особо и работают. Да и не должны. Это тот возраст, когда родители уже отпускают контроль. Заставлять 12-летнего лечь спать – дело гиблое. Потому что он уже сам чувствует, хочет он спать или нет. И сам может регулировать свой режим. Он учится этому именно в школе.

Если вы не хотите контролировать, не проспал ли ваш ребенок на занятия в университете или работу, то ответственность надо передавать постепенно.

Например, ребенку младших классов, особенно первого, конечно, нужна помощь родителей в соблюдении режима. Но и сами родители зачастую готовы нарушить режим из-за выполнения домашних заданий. Но стоят ли они того – большой вопрос.

Оптимально вводить правила, договариваться совместно. И вы, родители, должны соблюдать выполнение договора.

Например, вы договариваетесь, что время для домашних заданий заканчивается в 19 часов. После ужина никакой домашки, только отдых и общение в кругу семьи. И сами соблюдаете это правило!!! (Это подразумевает, что если ребенок не сделал домашку до 19, то идет в школу не подготовившись, зато выспавшийся и здоровый, да еще и с доверительными отношениями с родителями.)

Открою секрет: иногда у ребенка «прокатывает» и он даже двойки не получает; иногда становится хитрее и выполняет домашние задания прямо в школе (ваша покорная слуга делала именно так, кстати, и закончила школу медалисткой), а иногда получает двойки и выговор. Суть в том, что он учится планировать свое время сам. Мотивация делать домашние задания начинает идти изнутри, а не снаружи. А это самая лучшая и долгоиграющая мотивация.

Постепенно вы берете на себя только контроль «будильника», те. будите ребенка. А вечером уже не контролируете. Это, конечно, не значит, что вся семья спит, а подросток скачет по квартире. Правила семьи остаются, скажем так, некий «режим тишины». Но что делать после отбоя, подросток уже решает сам. Вспомните себя. Читать по ночам книжки – очень увлекательное занятие! И еще вопрос, что больше развивает воображение, эмоциональный интеллект, любознательность – такое ночное чтение или школьные уроки…

К старшим классам подросток уже может сам контролировать, во сколько вставать, если постепенно ему передавалась ответственность. Это не значит, что нельзя будить его поцелуем в лохматую макушку, это значит, что не надо думать, что без вас он встать не может. Может. Только дайте ему такую возможность.

Мне тут вспомнился один подросток 11 лет (на момент нашей с ним работы). Родители в ночь с четверга на пятницу улетали в отпуск на выходные. И в пятницу он сам должен был встать, собраться и пойти в школу, после школы вернуться, а вечером после работы к нему должна была приехать тетя.

В следующую нашу встречу он так воодушевленно рассказывал, как сам проснулся за 5 минут до будильника и собрался за 20 минут. И никак не мог понять, почему же с мамой под ее понукания он собирается целый час. Он так гордился собой, тем, какой он взрослый и самостоятельный.

Давайте своим детям такие маленькие поводы гордиться собой, своей взрослостью и самостоятельностью.

Еда

Давайте посмотрим, с какими сложностями сталкиваются дети и родители в плане еды.

Нет стабильного режима питания. Обычно это выглядит так: ребенок не соблюдает время основных приемов пищи, зато «кусочничает» в промежутках.

Иногда родители про таких детей говорят, что они вообще ничего не едят.

И тогда самая первая рекомендация, обязательная к

выполнению, – дневник питания!

Берем блокнотик или создаем заметку в телефоне и записываем туда все, что ребенок съедает за день. Будь то три ложки супа или три крекера. Вот прямо все-все-все! И оказывается, что ребенок все же не воздухом и солнечной энергией питается.

Тогда задача становится яснее и понятнее – нормализовать режим питания, сделать его более системным.

Для этого нужно разграничить зоны ответственности родителей и детей. И если мы говорим о детях до 10 лет и более старших, то тут ответственности разные.

Сначала**зона ответственности родителей выглядит так.**

Вы отвечаете за:

– место: где ребенок ест?

– меню: что ребенок ест?

– время: когда ребенок ест?

Где можно есть?

У вас дома можно есть на бегу? Можно перекусывать на диване? Если да, то это как раз про перекусывание и отсутствие системы. Для тех, у кого с режимом питания и так все в порядке, это не так значимо. Но если есть проблема, то стоит уделить этому моменту пристальное внимание.

Вводите правило – едим за столом. Это важно, потому что еда на бегу, отвлекаясь на игрушки, движения, мультики, ведет к тому, что ребенок не понимает, что он ест, хуже чувствует, голоден он или нет, да и не очень осознает, что он вообще съел.

Отдельное внимание хочется уделить еде под мультики, телевизор, игры в планшете.

Да, пока ребенок, разинув рот, смотрит очередную серию мультика, то в него проще запихнуть еду, даже какую-нибудь ненавистную ему брокколи. И он автоматически прожует и проглотит, даже не заметив, что съел.

Опасность вот в чем. Вы хотите, чтобы ваш ребенок так же автоматически ел все, что окажется у него в тарелке? Чтобы он не чувствовал, наелся или нет?

Или вы хотите, чтобы ваш выросший ребенок был избирателен, не ел всякий фастфуд, выбирал качественную пищу и не переедал?

Во время приема пищи надо есть. Если мозг занят тем, что обрабатывает входящую информацию от мультика, то он не отслеживает качественно процесс пережевывания, не отслеживает уровень насыщения, голода, даже не очень осязание с обонянием

включаются. Это приводит к тому, что еда как способ насыщения, удовлетворения физического дискомфорта не засчитывается.

Как работает наш мозг? Те области мозга, которые активны, одновременно выстраивают между собой тесные связи. То есть если мультики и прием пищи идут постоянно одновременно, то все процессы, которые включаются, работают одновременно и взаимосвязаны.

В итоге во время просмотра мультиков слюна вырабатывается автоматически, как у собак в экспериментах Павлова слюна вырабатывалась на лампочку. И во время приема пищи требуется насыщенная сенсорная стимуляция. Без мультиков – не вкусно.

Привет нарушениям пищевого поведения!

Вы скажете: «Ну он не ест без мультиков вообще!» Но это именно вы выступили в роли Павлова в этой ситуации и сформировали у ребенка такой рефлекс. Вы же можете его обратно и переиграть. Мозг пластичен! Одни связи устанавливаются, другие разрушаются.

Да, если рефлекс подкреплялся год, то он менее устойчив, чем тот, что подкреплялся 5 лет. Но все решаемо.

Уберите это подкрепление в виде мультиков, гаджетов и прочего. Еда – это процесс утоления чувства голода. Это физиологическая потребность. Она есть у всех людей, а если ее нет, то это признак серьезных нарушений центральной нервной системы и повод обратиться к специалисту. Но надо понимать, что в таком случае дело не только в приеме пищи, там и многое другое нарушено.

Если же ваш ребенок развивается согласно возрасту, то дело не в его нервной системе. Дело в сформированном рефлексе, и только. Если бы люди не чувствовали голод, то их бы вообще в истории планеты не было. Не может здоровый ребенок заморить себя голодом.

Как убирать мультики и гаджеты?Просто взять и убрать. Телевизор у вас «сломается» или планшет. И ребенок не будет есть. Да. Его мозг привык. Он начнет чувствовать, что голоден. Будет чувствовать этот дискомфорт, но не знать, как его удовлетворить. Раньше он удовлетворял голод мультиками или планшетом. К негативной реакции ребенка нужно быть готовыми. И не пугаться этого. Пропустит один-два приема пищи, потом адаптируется, мозг перестроится.

Для ускорения этого процесса важно, чтобы вы ели вместе с ребенком. Млекопитающие учатся по подражанию. В зависимости от возраста ребенка привлекайте его максимально к готовке, сервировке стола и садитесь есть вместе. Даже если ребенок не ест, пусть посидит с вами, почахнет над тарелкой без мультиков.

И начнет есть. Да, он может начать есть меньше или избирательней, потому что в процесс пищеварения включится осознанность. Теперь он будет чувствовать, что наелся, что ему нравится, а что – нет. Он может есть медленнее, чем раньше, потому что сосредоточен на процессе! И это же замечательно!

Этим вы привьете ребенку здоровое отношение к своему телу и питанию!

Что есть?

Вас беспокоит, что ребенок ест не все продукты и не хочет пробовать новое? Здесь важно понимать, влияет ли это на здоровье ребенка. По анализам все в норме? Значит, не надо пытаться запихнуть в ребенка все и побольше.

Формируя меню семьи, вы можете ставить на стол то, что ребенок ест, и что-то, что он еще не пробовал. Захочет – попробует, не захочет – с голода не умрет. У каждого из нас свои пищевые предпочтения. И это нормально. Ребенок может не есть вареную морковку в супе, например, но с удовольствием ее грызть в свежем виде. Пробуйте, экспериментируйте.

Тут есть еще важный момент! Родительские тревоги по поводу того, что ребенок не ест, и все эти пляски с бубнами, для того чтобы поел, могут быть связаны вовсе не с едой! Попробуем представить знакомую многим ситуацию.*Мама пытается накормить ребенка супом. Малыш активно отказывается. Мама уговаривает, прибаутки рассказывает, самолетики запускает, песни поет, стишки читает – выкладывается на 100 %! И у нее даже получается скормить полтарелки! К концу обеда мама вымотана, как будто отыграла на сцене пятичасовой концерт.*

При этом «коварный» ребенок с папой, который просто ставит перед ним тарелку и сам садится рядом есть свой суп, съедает всю порцию сам. Заговор мужской части семьи? – спросите вы.

А вот и нет. Просто суп здесь – это и не суп вовсе. Это способ привлечения внимания, повод пообщаться. Чем больше эмоций мы вкладываем в процесс кормления ребенка, тем больше это становится вообще не про еду.

Это уже про потребность в любви. Столько внимания, столько уговоров, столько эмоций! Бывает так, что прием пищи – это самое эмоциональное общение между родителями и детьми. Разве может ребенок от этого отказаться? Нет! Как же он будет получать все это от родителей? Непонятно…

Из этой ситуации мы выходим следующим образом.

1.Включаем эмоции в других ситуациях. Эмоционально играем, болтаем, рисуем, пляшем и танцуем. Насыщаем потребность в любви и общении с вами вне приемов пищи.

2.Выключаем эмоции во время еды. Реагируем максимально сухо и спокойно. Помним, что даже негативная реакция – это реакция, закрепляющая поведение.

А еще бывает, что родители испытывают тревогу и пичкают ребенка едой: «Тарелка должна быть пустой». Вам говорили такое в детстве? А вы говорите это своим детям?

И здесь причина несколько глубже – это установка, которая засела и передается из поколения в поколение. Кто и когда в вашей семье голодал? Спросите у своих родителей. Ваши бабушки, дедушки? Прабабушки, прадедушки? Вот где-то там и появилась эта сверхценность еды, эта тревога. Еды не было, а если она появлялась, то надо было съесть все, ведь когда поешь в следующий раз – непонятно. И там было не до вкусовых предпочтений, а просто стоял вопрос выживания.

А сейчас вы живете в условиях дефицита продуктов? Вам грозит голод? Нет? Тогда зачем доедать, когда уже наелся? Зачем делать запасы жира? Если вы самостоятельно не можете справиться с этой установкой и тревогой или чувством вины, которые испытываете из-за недоеденной порции, то это же ваши проблемы, а не ребенка. Не передавайте своих тараканов по наследству своим детям. Обратитесь за помощью к психологу. Передавайте своим детям по наследству позитивные установки.

Если говорим о чисто техническом плане, то лучше положить изначально меньше еды в тарелку, а потом дать добавку, если ребенок попросит. Еда ведь не должна быть насилием.

Когда есть? Режим питания

Именно вы – родитель – контролируете время приема пищи до подросткового возраста. Вы отвечаете за режим, вы «добываете» эту пищу для своего детеныша. Четко пропишите для себя временные интервалы приемов пищи в течение дня. И придерживайтесь их.

Если ваш ребенок живет на одних перекусах, то просто перестаньте их покупать. Если дома нет печенек, то между завтраком и обедом ребенок нагуляет аппетит. Причем если вы не уверены в своих силах отказать ребенку в перекусах, то просто не покупайте какое-то время эти перекусы вообще, пока не сформируете режим. И вам полезно будет заодно. Моя семья так

отказалась от сахара и сахарозаменителей в напитки в один прекрасный день. Сначала забыли купить, а потом уже сознательно решили не покупать.

Здесь нужно быть готовыми к тому, что поначалу ребенок будет сопротивляться, канючить, просить перекус. И это нормально, проявите сочувствие к ребенку, потому что ведь это действительно неприятно, когда нет чего-то, к чему ты привык.

Зато гораздо проще он войдет в режим питания! И тогда вы сможете заново покупать какие-то перекусы, давать их ребенку после основных приемов пищи.

Вообще, конечно, тема сладкого и всяких перекусов объемная и только по правильному питанию можно написать большую и толстую книгу.

Здесь же хочется озвучить лишь**основные тезисы:**

• Создавая из сладостей запретный плод, мы делаем его желанным. В случаях, когда ребенок «дорывается» до сладкого, он не может себя контролировать.

• Поощряя и успокаивая сладостями, мы создаем привычку «хвалить» и «жалеть» себя вкусняшкой, те. в будущем это может вылиться в заедание стресса.

• Культура пищевого поведения копируется детьми в семье. Они видят, как в вашей семье принято, впитывают это как образец. Поэтому начинать надо с себя.

• Привлекайте детей к готовке и сервировке стола, организуйте семейные приемы пищи, пусть даже это лишь вы и ребенок.

• Не забывайте оставлять гаджеты и телевизор вне кухни.

Отдельно хочется сказать про школьников и подростков.

Если родители точно знают, что едят их дети каждый день в детском саду, то в школе такой контроль невозможен.

Помимо обычного школьного питания ребенок в большинстве школ может купить себе какую-нибудь «вкусняшку», зачастую жутко химическую. А если уж мы говорим о подростках, которые гуляют сами по себе, то там и подавно ничего контролировать мы не можем.

По сути здесь мы уже пожинаем плоды отношения к еде, которое воспитали в дошкольном возрасте.

Мы должны просвещать детей о составе, производстве различных продуктов.

Мы можем помогать ребенку учиться говорить «нет», когда предлагают угоститься чипсами. Это дело полезное не только в отношении чипсов, но и всякой «дури». А для этого ребенок

должен иметь право сказать «нет» и вам. И не быть за это растоптан в пыль. Дети ведь именно на нас, родителях, тренируются отказывать и отстаивать свои границы.

Вспомните, как вы сами в школьном возрасте, а может, и в студенчестве, питались всякой ерундой типа доширaков. Однако тех, кто посадил себе желудок из-за этого, – единицы. Это было некоторое такое баловство, экспериментирование. И оно обычно заканчивается вместе с подростковым возрастом.

А если не заканчивается, то вопрос в том, какая культура пищевого поведения была в семье, какие установки есть у человека по этому поводу. Потому что проблемы с едой зачастую вообще не про еду, а, например, про нелюбовь к себе, про заниженную самооценку… А это уже повод обратиться к специалисту, психологу, чтобы разобраться, про что же именно еда в этом конкретном случае.

Здоровье и психосоматика

Мы и дальше будем говорить о физиологических потребностях, так как они связаны с другими видами потребностей. Это происходит из-за включения защитного механизма – психосоматики.

У взрослых людей сформировано очень много разнообразных защитных механизмов, которые помогают справиться со сложными ситуациями в жизни. У детей таких защитных механизмов мало, и один из них – это психосоматика (болезнь – способ уйти от проблемы).

К психосоматике мы относим частые простудные заболевания, ОРВИ, аллергии, заболевания желудочно-кишечного тракта, неврозы, навязчивые движения и другие заболевания. Причины их разнообразны, зачастую речь здесь идет о фрустрации потребности в любви и безопасности.

Есть разные теории, сейчас множество исследований доказывают влияние детского травматического опыта на развитие аутоиммунных и других заболеваний во взрослом возрасте. Об этом вы можете подробно прочитать в книге Донны Джексон Наказава «Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить».

Это работает не только с детьми, но и со взрослыми. Есть исследования о связи определенных видов рака со стрессовыми ситуациями в жизни людей.

Я придерживаюсь того мнения, что у большинства болезней есть психологический компонент, но не у всех. Скажем так, эмоциональное неблагополучие делает человека физически более уязвимым для всяких болячек.

Очень важно принимать эмоции ребенка, учить его с ними жить, контролировать их, осознавать. Это один из залогов физического и психологического здоровья в будущем.

Что происходит? Гормоны вырабатываются, но не выплескиваются, продолжают «бродить в крови». А потом тело начинает болеть.

Часто можно слышать фразу «мальчики не плачут», причем она произносится и мальчикам, у которых в буквальном смысле молоко на губах не обсохло. Малыш еще и говорить-то не умеет, и плач – чуть ли не единственный способ высказать свое недовольство, а уже нельзя, табу.

В итоге мальчики, которые не плачут в детстве, вырастают в дяденек, получающих инфаркты в самом расцвете сил. Потому что не умеют сбрасывать, выражать, порой даже осознавать свои негативные эмоции – так глубоко заседает этот запрет.

Очень часто родители даже не догадываются, что у их

ребенка психосоматика. И как следствие не оказывают своевременную помощь.

На что важно обратить внимание?

У ребенка навязчивые движения и «вредные привычки». Он регулярно грызет ногти, ковыряет себе пальцы, теребит волосы или половые органы, сосет горловины кофт и т. п. Это все не просто «вредная привычка» – это признак проблемы.

У ребенка невроз – тики, заикание, энурез (после 4–5 лет).

Ребенок очень часто болеет, есть повторяющиеся или хронические заболевания.

Каковы могут быть причины и что с этим делать?

Усталость и перегруз. Соответственно, убираем кружки, сокращаем время пребывания в саду, уменьшаем или совсем убираем гаджеты и телевизор. Уделяем больше внимания тактильным играм с ребенком (массажики, щекотания, пальчиковые игры, игры с крупой, свободное творчество и т. п.). Если «вредная привычка» уже давно или сменяется одна другой, то идем к специалистам – неврологу, нейропсихологу и психологу.

Запрет на эмоции. Ребенок при помощи навязчивых движений часто пытается заглушить, контролировать свои эмоции (страх, злость, обиду). Надо разрешить ему выражать эмоции вовне. Играйте с ним в игры на выплеск эмоций. Используйте свободное творчество. Не справляетесь сами – идите к психологу, вас там научат. Причем не обязательно очно, если в вашем городе нет таких специалистов. В интернете столько различной информации на эту тему, есть множество курсов для родителей, в том числе и у автора этой книги, которые помогут вам научиться заочно.

Внутрисемейный конфликт. Ребенок чувствует напряжение, но не может его показать. Например, между родителями «холодная война». Ребенок винит себя (детям это свойственно) или чувствует тревогу, но не может понять причину и не может с вами это обсудить. Эмоции есть, а куда их девать – непонятно. Одни дети начинают бесконтрольно это выплескивать и вести себя «отвратительно», а другие «глотают» свои эмоции и получают неврозы.

Ребенок попал в негативную ситуацию, но не знает, как ее покинуть. Пошел в сад, тяжело адаптируется или воспитатели там профнепригодные. Он болеет, чтобы не ходить в сад. И здесь

важно понять причину. Если педагоги профнепригодные, то ребенка надо от них защитить. Если тяжело адаптируется, то пересматриваем стратегию адаптации, подключаем сказки про садик, игры про садик. Опять же можно к детскому психологу обратиться – уж играть-то мы умеем замечательно.

И это еще не все причины психосоматики, но их большинство родителей могут сами отследить. И еще раз: не можете сами, обратитесь к специалистам, они же для этого и учились в университетах!

В завершение раздела по физиологическим потребностям хочется написать о хронических заболеваниях. Если у вашего ребенка имеются какие-то серьезные хронические заболевания, то это не значит, что он не сможет стать счастливым человеком. Это говорит лишь о том, что можно через вышестоящие потребности все компенсировать. По этому поводу хочется рекомендовать вам книгу Бориса Вуйчича «Воспитание без границ».

Физиология – это фундамент. И крепкий фундамент проще выдерживает какие-то погрешности на вышестоящих уровнях. Но если фундамент ослабленный, то надо быть более внимательными при «строительстве» вышестоящих уровней.

Потребность в безопасности

Следующая важная основополагающая потребность – это потребность в безопасности. Она актуальна в любом возрасте, даже для взрослых.

В этой книге мы будем говорить о безопасности именно в ключе детского непослушания, агрессии, истерик и провокационного поведения. Но проявления этой потребности и последствия ее фрустрации гораздо шире, например, тему детских страхов мы затронем только вскользь.

Итак, что такое потребность в безопасности? Как она проявляется? Это потребность в стабильности, защищенности, понятных правилах, предсказуемости мира.

Эта потребность идет после физиологических. На первый план она выходит в дошкольном возрасте. Но это не значит, что этой потребности нет у школьников – есть, но там уже проще справляются с ее неудовлетворенностью.

Дальше разберем подробнее проявления этой потребности.**Режим и ритуалы**

У разных людей потребность в безопасности проявляется по-разному. Например, потребность в предсказуемости. Есть люди, которые легки на подъем, умеют быстро адаптироваться к новым условиям. Если у них сорвались планы, то они легко находят

альтернативу. Такие люди более гибкие. А если люди более ригидные, тяжело переключаются, то они чувствуют сильный дискомфорт и растерянность, когда срываются их планы.

И здесь важно понимать, каков ваш ребенок. Для одного нестабильный режим не будет играть большой роли. И то, что сегодня он в тихий час дома, завтра в машине дремлет, а послезавтра вообще без тихого часа, – ему все равно.

Но гораздо чаще встречаются дети, которых это выбивает из колеи, особенно в раннем возрасте. Такие дети любят ритуалы и соблюдение последовательности.

Приведу пример из своего материнства.

Когда сыну было года два, мы с мужем как-то вечером уехали, а к нам приехала бабушка, которая должна была уложить его спать. Время укладывания, звонит бабушка, слышен плач ребенка. Бабушка говорит, что не понимает, почему он плачет. Малыш ревет и не объясняет, чего хочет, хотя уже хорошо разговаривал. Сделала все, как ей сказали: игрушки убрали, пошли чистить зубы, и вдруг начался рев. И тут до нас доходит: про то, что после игрушек обычно сын пьет кефирчик, мы забыли сказать. Сбой программы привел к слезам. Как только ребенку была вручена кружка с кефиром, плач прекратился, и удовлетворенный малыш пошел чистить зубы, читать книжку и спать.

Вот так сбои стандартных программ могут выбивать детей из колеи и приводить к слезам, капризам, истерикам. Но это обычно разовые ситуации. Из-за этого случая у сына не развилась психологическая травма.

А если мы говорим о регулярных капризах и слезах, «не хочу», «не буду»? При чем здесь режим и ритуалы?

Если ребенок не знает, что его сегодня ждет, то он начинает суетиться (так проявляется тревога). Наверняка и у вас в жизни были ситуации, когда вы находились в подвешенном состоянии неизвестности и невозможности что-либо контролировать, например, не могли дозвониться до супруга, ждали результатов серьезного медицинского анализа. И что вы делали? Вы пытались отвлечься, метались по комнате, судорожно переключали каналы телевизора или листали ленту новостей. И не дай Бог кто-то попадался вам под руку и совершал какую-то оплошность, тогда все ваше напряжение выливалось на этого человека – это спусковой курок.

То же самое происходит с детьми, которые с утра просыпаются и не знают, что их сегодня ждет. Контролировать они ничего не могут, в известность их заранее не ставят. И они

также пытаются отвлечься, начинают суетиться. И тут под руку попадается мама, которая что-то требует или что-то не дала. Идет прорыв плотины, и все накопленное напряжение выплескивается.

Поэтому так важно заранее говорить детям, что их ждет. И пусть ваша жизнь изменчивая, почти каждый день у вас новые планы. Но предупреждайте о них ребенка! Это вам, возможно, кажется, что ему без разницы, где играть – дома, в игровой комнате или в гостях. Но для него разница огромная, потому что везде новые правила и под них еще надо подстроиться.

Условно идеальная картина выглядит так: если вы спросите ребенка, что он будет делать сейчас и потом, то он ответит и расскажет даже, что его ждет завтра. Это говорит о том, что он спокоен и уверен, так как мир для него предсказуем.

Конечно же, это не значит, что надо жить в формате «дня сурка». Ни в коем случае. Развлечения, поездки в гости – это все замечательно. Просто предупреждать желательно накануне. Да и к какому-то единичному «сюрпризу» ребенок отнесется гораздо проще, чем к каждодневным сюрпризам в течение дня.**Перемены в жизни**

А если у вас сейчас такой период в жизни, который один сплошной «сюрприз» и неизвестность?

Например, вы переезжаете, ребенок идет в сад или школу, рождается младший ребенок в семье и т. п. Глобальные перемены в жизни тоже фрустрируют потребность в безопасности.

Новый коллектив, новое место, новые правила добавляют в жизнь непредсказуемость и тревогу. Ребенок может быть там (в школе или саду) напряжен, а приходя домой, расслабляется и «сливает» все напряжение на домашних в виде агрессии, истерик.

Приведу пример из недавней консультации.

Девочка 2,5 года. Ситуация: во время отпуска летом съездили в одно место на две недели, потом переехали в другое место, а сейчас они живут в третьем. И это все за полтора месяца. Во время второго переезда ребенка, скажем так, накрыло. Она стала цепляться за маму, капризничать по любому поводу. Во время консультации мы обсудили, как стабилизировать девочке режим, я объяснила маме, почему так произошло. И за две недели на третьем месте ребенок снова расслабился, капризы ушли.

Опять же появление в семье младшего ребенка очень часто приводит к неимоверным истерикам со стороны первого, теперь старшего, ребенка. Почему? Потому что его жизнь изменилась кардинально, и как теперь себя вести, что значит его новый статус, что будет дальше – ему неизвестно. Появляется тревога, и

если родители ее не прорабатывают, разговаривая со старшим ребенком еще до рождения младшего, если не развенчивают его страхи, то она выплескивается или истериками, или психосоматикой (неврозами).

Как помочь ребенку максимально легко пережить все изменения в жизни?

1.Заранее расскажите ему, что его ждет. Что он будет делать в саду или школе. Как и где вы будете жить во время отпуска. Как будет устроена его жизнь после развода родителей. Где он будет спать, кто с ним будет играть, когда родится младший, и т. п. Чем подробнее вы рассказываете – тем лучше. И не забывайте отвечать на детские вопросы!

2.Используйте истории! Сказки – великая вещь. И сейчас огромное количество сказок на все случаи жизни! Есть книжки со сказками про детский сад, школу, рождение младшего и т. п. Используйте их! Не нашли готовой сказки? Придумайте сами. Причем сказка совсем не обязательно должна быть какой-то прекрасно волшебной. Это может быть простая история про зайку, белку, робота, принцессу, которая пошла в детский сад. А дальше вы просто рассказываете, что именно ждало этого главного героя в новой ситуации. Можете рассказывать истории про себя в детстве! Как вы первый раз оказались на море. Как пошли в садик или школу. Детям такие истории очень нравятся. Для детей раннего возраста лучше использовать или книжки с иллюстрациями, или проигрывать сказки на игрушках. Потому что когда ребенок включен в процесс (перемещает игрушки, говорит за них), то он лучше проживает эту ситуацию, больше эмоционально включается, сопереживает герою. Суть сказок и игр про нововведения в жизни ребенка в том, что это своеобразная репетиция этих самых нововведений. Ребенок уже натренировался на куклах и книжках и знает, что его ждет, что он будет делать и чем все закончится. Поэтому его тревога значительно снижается.

Непоследовательность взрослых

В жизни непоследовательность выглядит таким образом: ребенку сегодня можно, а завтра нельзя делать одно и то же; сейчас мама запрещает, а через минуту папа разрешает и т. п.

Непоследовательность одного конкретного взрослого

Непоследовательность одного конкретного взрослого показывает его ненадежность. Сегодня мама говорит можно, а завтра – нельзя. Сегодня, если ее не слушаться, она потерпит, а

завтра – нет. В итоге ребенок не может предсказать, что можно ожидать от такой мамы. С таким родителем ребенок сам всегда начеку, он напряжен и постоянно мониторит ситуацию.

Самые ненадежные взрослые – это зависимые взрослые. Например, родитель-алкоголик. Школьник приходит домой и начинает считывать, в каком настроении его родитель. Трезвый или с похмелья? Добренький или нет? Ведь в один день лучше вообще на глаза не попадаться и даже не дышать, а в другой раз тебя затискают. Ребенок не может рассчитывать на такого родителя, так как не знает его реакции в следующий момент. Вскоре ребенок понимает, что защиты от такого родителя никакой, зато есть потенциальная угроза…

В этом случае дети берут ответственность и за себя, и за родителя. А если это еще и старший ребенок в семье, то и за младших детей он отвечает тоже. Тогда маленький ребенок становится маленьким взрослым. В будущем такие дети вырастают в гиперконтролирующих всех и вся взрослых, которые не могут расслабиться или передать ответственность другим – сразу появляется тревога.

Но непредсказуемость родителей встречается не только в семьях с зависимыми родителями. Это лишь яркий пример для иллюстрации. Вариантов очень много.

Бывает, родитель приносит свой негатив из социума и сбрасывет его на ребенка. Был напряженный день на работе: наорал начальник, толкнули в общественном транспорте. Приходишь домой, увидел тапки не на месте – и понеслось! Весь негатив родителя выходит наружу. А в другой день на работе все было хорошо: начальник похвалил, место в транспорте галантно уступили. Приходишь домой, и даже если там погром, ну ничего страшного. Думаю, такой «формат» непоследовательности знаком многим из вас.

Если это про вас, то что делать?

Учиться управлять своими эмоциями, корректно сбрасывать напряжение. Это не значит, что надо терпеть и копить недовольство. Нет, терпение всегда в итоге заканчивается.

Это значит, что надо учиться с напряжением работать, расслабляться, переключаться. У каждого свой способ: для одного – пение, для другого – дыхание, для третьего – физические нагрузки и т. п. Ищите свой способ. И приятный бонус за то, что вы научитесь управлять своими эмоциями, заключается в том, что дети учатся, подражая.

Пример моей клиентки.

Она обратилась с тем, что срывается на детей. Из разных способов сброса напряжения и раздражения ей подошло пение. И теперь, когда она расстроена, что-то не заладилось, она мурлычет себе под нос грустную песню, знаете, на мотив старых народных песен – с протяжкой нот, немного на надрыве, эмоции туда вкладывать очень легко. Причем песня может быть и без рифмы, просто что вижу, о том и пою.

Ищите то, что подойдет именно вам!

Другой тип родительской непоследовательности заключается в неуверенности родителя в своих действиях.

Мама сначала отругала, наорала, а потом плачет, жалеет, просит прощения. В этом случае она дает ребенку власть простить ее. Он становится главным.

И здесь стоит уточнить: просить прощения у детей – это очень хорошо! Это учит детей признавать свои ошибки и исправлять их.

Но вот форма, в которой вы просите прощения, должна быть определенная.

Сравните эти фразы:

«Прости, что накричала, была не права».

«Прости, что накричала, но ты меня довел».

«Прости, что накричала. Ты же простишь мамочку? Больше не обижаешься на меня?»

Почувствовали разницу?

В первой фразе мы берем ответственность на себя! И это правильно! Вы сами сорвались и наорали, это был ваш выбор, пусть и неосознанный. И тогда важно подумать и принять меры, чтобы в следующий раз реагировать по-другому. Хоть песни пойте, хоть отжимайтесь…

Вторая фраза – по сути обвинение, перекладывание ответственности за ваши эмоции и поведение на ребенка. Вы представьте себе, если вам в автобусе наступят на ногу и скажут: «Извините, но нечего было тут стоять». Вот если во время объяснений своего срыва вы говорите ребенку, что он вас довел и сам виноват, то произносите аналогичную фразу…

Третья фраза – вымаливание прощения и игры на чувстве вины ребенка. Очень многие родители не могут выносить обиды ребенка, потому что сами проваливаются в чувство вины. Иногда еще проваливаются в какие-то свои детские воспоминания. И чтобы сбросить груз этих негативных ощущений, начинают давить на ребенка. Хотя его обида, расстройство естественны, и по сути надо дать ребенку время отойти и успокоиться. А если ребенок говорит, что он обижен, не хочет сейчас прощать, то у родителя

появляется повод в ответ обидеться на ребенка, развернуть ситуацию в свою пользу. Так манипулируют очень многие люди не только в отношениях со своими детьми, но и партнерами, друзьями. Ни к чему хорошему в долгосрочной перспективе это не приводит.

Еще одна причина ненадежности взрослого – депрессия, так как это скачки настроения. От эйфории до апатии. От всепринятия до ненависти. И это абсолютно непредсказуемо. Зачастую с этим сталкиваются женщины в первые годы жизни ребенка. И если у вас или у вашего близкого человека есть признаки клинической депрессии, то очень важно получить квалифицированную помощь. Очень важно понимать, что клиническая депрессия – это болезнь, для ее лечения требуются медикаменты. Обращайтесь к специалистам хотя бы ради детей!

Хочется отдельно сказать об исключениях из правил.

Всегда есть ситуации, когда сегодня можно, а завтра нельзя. Например, у вас дома вообще-то можно горланить песни на всю громкость, но вот сегодня у вас раскалывается голова, и хотелось бы, чтобы песни пелись потише. Как это объяснить ребенку? Это вызовет фрустрацию?

Вызовет, но разовую. А если вы еще и проговорите его эмоции, скажете, что понимаете, что он расстроен, и что вам жаль, что так выходит, то вообще будет замечательно.

Или, наоборот, раньше что-то было под запретом, но сегодня можно. Например, вообще-то у вас лимит мультиков – 15 минут в день, но сегодня к вам приехала подруга, которую вы пять лет не видели, и хочется поговорить о своем о женском без детских ушей. И вы решаете разрешить детям смотреть мультики час, а то и больше… пять лет же подругу не видели. Непоследовательность? Нет! Если вы официально объявите это ребенку, скажете, что сегодня в связи с обстоятельствами у вас день-исключение, тогда можно. Знаете, как в рекламе: «Только сегодня и только для вас специальное предложение!»

А еще бывают ситуации, когда вы понимаете, что у вас нет сил выдерживать сопротивление ребенка. Вы сами устали и плохо себя чувствуете, просто настроение не ахти, да мало ли что. А у ребенка бунт и протест, он хочет прямо сейчас мультиков (к примеру), хотя и не положено. И вы чувствуете, что закипаете и готовы сорваться.

Что делать, если вы решили отступиться от правила, потому что готовы сорваться?

Как всегда, у вас несколько вариантов.

1.Наорать, сорваться и сказать что-то в духе: «Достал своими воплями, подавись уже своими мультиками». И уйти обиженной на кухню пить чай, рыдать в подушку, писать подруге, мужу, что у вас невыносимый ребенок.

2.Сделать глубокий вдох и выдох и сказать: «Я вижу, что для тебя это сейчас очень важно, поэтому я тебе это разрешу». И пойти пить чай и восстанавливать силы с высоко поднятой головой.

Разница как раз в том, что в первом примере ребенок как бы «выиграл», добился своего, стал главнее вас. А во втором вы берете ответственность на себя, остаетесь взрослым и главным.

Важно только одно – чтобы исключения эти случались не каждый день, иначе они уже становятся правилом.

Несогласие между взрослыми

Еще непоследовательными могут быть несколько взрослых: мама говорит одно, а папа – другое. Или мама и бабушка, когда они живут вместе.

Дети постарше все это понимают и учатся этим манипулировать. Ребенок знает, что деньги у папы просить бесполезно, а вот дедушка даст с удовольствием и т. п.

Дети младшего возраста от этого страдают. Они не могут разобраться в причинно-следственных связях и как результат берут ответственность на себя. Они не понимают, кого им нужно слушаться. Они одинаково любят обоих взрослых, тем более если речь идет о родителях. Когда родители ставят ребенка перед выбором: «Кто из нас прав? Ты за кого?» – это равносильно тому, как если спросить: «Тебе какую руку отрубить: правую или левую?»

Вы только представьте себя в такой ситуации. Страшно становится. И готовы сделать что угодно, лишь бы не пришлось выбирать.

Поэтому дети чаще разворачиваются против всех. Да, это тоже страшно. Вы же помните, что дети хотят слушаться (отдавать ответственность вам)? Но помогает отказаться от тупикового выбора. «Буду сам как-то выходить из ситуации и делать всем назло», – решает ребенок.

Я не призываю вас преображаться и быть как «двое из ларца, одинаковых с лица»!

Конечно, взрослые люди не могут быть во всем друг с другом согласны. Вы же не клоны. У каждого есть свое мнение, свой жизненный опыт. Но очень важно, чтобы по большей части вопросов было согласие. А нюансы все равно у каждого будут

свои.

Важно не подрывать авторитет второго взрослого в глазах ребенка. Договаривайтесь на берегу, без ребенка. Каждый из вас желает, чтобы дети были счастливы. Но у каждого свой жизненный путь, свои семейные скелеты в шкафу, свои привычки и установки о детях и родительстве, да и о мире в целом. Обсуждайте, вы ведь союзники, а не противники. У вас одна цель.

Если же возникла такая ситуация, что вам приходится отстаивать свое правило для ребенка при втором авторитетном взрослом, то после проговорите с ребенком, что произошло. Часто такое происходит между родителями и бабушками-дедушками. Классика жанра – родители запрещают сладости, бабушка является их регулярным спонсором. И тут важно понимать, что, возможно, от сладостей, которые бабушка приносит, и вреда-то никакого нет, и пусть бабушка так внуков балует. Но если, например, у ребенка аллергия и он потом корочкой весь покрывается, то надо отстаивать свое мнение и позицию. И с ребенком до и после приезда бабушки нужно разговаривать и объяснять ему, почему нет и что может быть другое, почему бабушка приносит сладкое (она же внуков порадовать хочет).

Например, разговор с бабушкой вы можете построить следующим образом: «Спасибо, вы так балуете внука, так его любите! Знаете, он еще и сухофрукты любит! Можете ими тоже его побаловать». И никто не обижен. Конечно, отношения со старшими поколениями – тема серьезная и очень многогранная, и тут тоже вопрос несостыковки ваших представлений и представлений бабушек и дедушек, они же тоже люди – со своей историей, своими установками, психологическими травмами и т. п. Просто помните, что они желают хорошего вашим детям, пусть порой и некорректно, а ответственность за здоровье и благополучие детей лежит на вас, а не на них.

Чем старше ребенок, тем больше разговаривайте с ним о мотивах поведения других детей и взрослых. Это поможет ему научиться лучше понимать других и себя самого, грамотней выстраивать общение с людьми, проще относиться к человеческой непостоянности.**Лучшая защита – это нападение**

Другой вид фрустрации потребности в безопасности – это защита личных границ. У каждого из нас в течение жизни формируются личные границы.

Это длинный путь от чувства полного единения (беременность) до полной автономности – взрослость. Но я сейчас не буду останавливаться на возрастных особенностях формирования границ.

Все, что нам нужно, – просто понять механизм. Когда на наши

границы покушаются, у нас это вызывает стремление защититься.

Классический пример с подростками, когда их личные территориальные границы особенно чувствительны. Если мама делает уборку в комнате подростка, то это его жутко раздражает… признаемся честно – бесит его это до трясучки.

Представьте, что к вам приходит свекровь и начинает у вас в шкафах наводить порядок. Вам это понравится? Такая злость будет копиться и в итоге выйдет наружу в виде ссоры. Причем, может быть, даже не из-за этого, а по какому-то другому поводу.

Если приводить пример с детьми помладше, то здесь классика песочницы выглядит так: у ребенка забирают игрушку, а он в ответ дает в лоб обидчику.

Какие ситуации мы сюда относим?

У малыша что-то забирают, он не хочет делиться, отбирает, дерется и пр. Ребенок разводит бардак в своей комнате, никого туда не пускает. Подросток требует, чтобы вы не лезли в его дела. Ребенок протестует против медицинских процедур (они нарушают его телесные границы). Он остро реагирует на подтрунивание или обзывательства (дерется, например).

Все эти ситуации не про непослушание, а про то, что негативное, социально неприемлемое поведение ребенка – это его попытки защитить свои границы.

И здесь важно понимать, что ребенка надо учить защищать свои границы корректно (про это поговорим в блоке про социальные потребности).

А еще очень важно самим стараться не нарушать границы своих детей. Подробно объясняйте им, что это за медицинские процедуры будут, как все пройдет, чем закончится.

Очень частая ситуация, когда родители врут ребенку, что «больно не будет», «да мы только поговорить», а в итоге в следующий раз, даже когда они идут в поликлинику просто за справкой, ребенок всеми правдами и неправдами отказывается и отлынивает, потому что боится. Его уровень тревоги усиливается.

Лучше ребенку рассказывать правду, что «будет больно, но я буду держать твою ручку, когда будут брать кровь», «я буду тебя жалеть», «я буду с тобой, а потом мы»… и т. п. Опять же на помощь вам придут книжки, мультики и игры про врачей.

Говоря о телесных границах, нельзя не сказать о половом воспитании детей.Наше тело неприкосновенно. Каждый человек имеет право сказать «нет», если ему делают неприятно.

И это закладывается с раннего возраста. Это профилактика сексуального насилия в будущем. Как много девушек и женщин

вступают в нежеланные половые связи просто потому, что постеснялись отказаться? Огромное количество. Возможно, и с вами такое случалось.

Важно не заставлять ребенка обниматься, целоваться с теми, кто ему неприятен. Не хочет ребенок бабушку целовать – имеет право. То, что вам перед ней стыдно, – ваши проблемы, не ребенка. И решайте их на уровне взрослых.

Также важно, чтобы к школьному возрасту ребенок был полностью телесно независим, умел сам мыться, осуществлять все гигиенические процедуры. Причем мыться самостоятельно дети могут лет с трех-четырех. Это не значит, что вы оставляете ребенка одного в ванной, это значит, что вы вручаете ему намыленную мочалку и подсказываете, где надо потереть. Вы его обучаете.

Особое внимание хочется уделить щепетильной для многих теме – это половые органы и как с ними обращаться. Опять же это тело ребенка, и важно спрашивать у него разрешения. Даже если у него там сейчас какое-то воспаление, спросите разрешения помочь, объясните, что будете делать. Лучше максимально избегать любых насильственных действий. А если пришлось насильно провести какую-то медицинскую манипуляцию с телом ребенка, то после объясните ему, что вам, конечно, жаль, что это неправильно. Ваша задача – показать, что это неправильно, когда кто-то делает ребенку неприятное.

Также хорошее правило, которое помогает объяснить ребенку телесные нормы и защититься от нежелательных прикосновений, – это**правило нижнего белья.**Если вы с ним еще незнакомы, то внимательно прочтите порядок ввода этого правила.

1.Вводим понятие интимных частей тела (это то, что прячется под нижним бельем). Об этом можно начинать говорить с 2–3 лет.

2.«Никто не имеет права трогать то, что у тебя под нижним бельем». Кроме… родителей, врача (в присутствии родителей и в поликлинике/больнице) – уточнение очень важно, потому что дядя в песочнице, назвавшийся врачом, сами понимаете кто… + перечень конкретных лиц (например, няня).

Это мы обсуждаем с детьми несколько раз, в разных ситуациях. Сейчас есть мультики, игры, сказки, которые учат детей понимать, кто такие незнакомцы. Например, такая серия есть в «Малышариках».

3.«И даже родители могут это делать только с твоего разрешения!» (См. то, о чем я писала выше.)

4.«Если кто-то трогает, предлагает показать, просит потрогать, то надо рассказать родителям, другим взрослым, звать на помощь». Об этом надо говорить еще в детском саду! Дети в

своем любопытстве бывают чрезмерно настойчивы. Причем ваш ребенок тоже может быть агрессором в такой ситуации, поэтому важно говорить о том, что и он не должен настаивать, чтобы ему ребенок противоположного пола показал, а что у него там такое интересное в трусах.

5.Учить отказывать. Тренироваться говорить «нет», звать на помощь. Это можно делать в игре, проигрывать подобные ситуации.

Вот так просто вы поможете ребенку сформировать телесные границы и научиться их защищать. Есть книга Харриса Роби Г. «Давай поговорим про ЭТО…», в которой доступно и мягко написано о сексе, любви, рождении и о плохих и хороших прикосновениях. Эта книга хорошо подходит для дошкольников. Также у этого автора есть книги и для детей постарше, где дается уже больше информации (вы найдете эти книги в списке литературы в конце книги).

Теперь давайте поговорим о границах, которые формируются у детей более старшего возраста.

Если мы берем детей младшего школьного возраста, то у них уже появляются свои секретики, они перестают рассказывать все подряд, и начинается большая внутренняя работа, они размышляют. Чем больше родители допытываются, тем больше ребенок закрывается. Выход здесь один: вы сами должны быть открытыми, рассказывать про себя, отвечать на вопросы ребенка и спрашивать, но не настаивать. Тогда и дети будут охотнее делиться.

С подростками чуть сложнее, потому что они становятся очень чувствительными. Важно не давить и не поучать. Золотое правило бесед с подростками – задавать наводящие вопросы, а не поучать.

В целом в беседах с детьми, да и не только, важно учиться слушать. Не желать поскорее высказать свою точку зрения, а просто внимательно дослушать все, что хочет сказать человек. Дети часто закрываются от родителей, перестают делиться сокровенным, потому что каждый рассказ заканчивается нравоучением или вопросом в духе «ну и что такого?».

Конечно, хочется рассказать ребенку, что в той или иной ситуации он мог бы поступить по-другому, открыть ему другие варианты, грани ситуации, и вы можете это сделать, спросив, хочет ли он сейчас услышать от вас совет. И если получите положительный ответ, то поделитесь своим мнением. Возможно же, ребенок просто хотел выговориться, тогда достаточно будет сказать, что понимаете, почему это ему важно, что это действительно необычно и интересно, понимаете, что его

огорчило или развеселило. Тогда ребенок почувствует, что вы с ним в контакте, и будет рассказывать вам и дальше истории из своей жизни.

Правила: много или мало? Как найти золотую середину?

Также на чувство безопасности влияет количество запретов. Если запретов мало, то родители ненадежные. Ребенок отвечает сам за себя, так как взрослые не контролируют его действия.

Это проблема нашего времени… Раньше было много запретов. Сейчас маятник качнулся в другую сторону. Сегодня все можно, делай, что хочешь.

Но при этом нужно понимать, что свобода подразумевает ответственность. У ребенка мозг созревает и формируется, но не закончили развитие отделы, отвечающие за прогнозирование результатов деятельности. Да и у подростков тоже все еще в процессе. А сейчас они не могут спрогнозировать, к чему приведет то или иное действие.

Родители очень часто спрашивают: «Ну что он, не понимает, что ли, что там опасно? Зачем он туда лезет?» Нет, не понимает. Мозг не сформирован, не осознает, что если дергать за этот провод, то сверху может на голову упасть телевизор. Путем повторений и демонстраций он поймет (на опыте).

Это ваша задача – обезопасить территорию, чтобы ребенок не пострадал. Да, вы продолжаете ему объяснять и ставить границы. Но главная ваша задача – оградить ребенка. Одно дело, когда есть один шкафчик, куда лазить нельзя. Другое дело, если никуда лазить нельзя. Ребенок просто не может это запомнить и уловить причинно-следственную связь.

А что происходит, когда слишком много запретов?

Если все нельзя и все контролируется, шаг в сторону – расстрел, то дети реагируют по-разному.

Кто-то смиряется и становится безвольным, ведомым, послушным человеком, родительский авторитет его задавливает. Он потом без этих четких и жестких правил не может идти по жизни – страшно. Сам ведь в жизни мало решений принимал, поэтому даже куртку самостоятельно выбрать в магазине не может.

Кто-то учится врать и манипулировать, хитрить. Учится обходить эти жесткие правила. Такой человек в обществе очень адаптивен, умеет подстраиваться и искать выгоду во всем. Но есть побочный эффект – он привыкает врать и хитрить, поэтому выстраивать доверительные отношения ему очень сложно. Проще соврать, чем признаться, что что-то забыл.

Кто-то выбирает активную революционную позицию. Прет напролом, устраивает скандалы и истерики, в подростковом возрасте просто рвет связи, максимально вычеркивая родителей из своей жизни. Это самые непослушные дети.

Но если такому ребенку дадут свободу, даже немного, то ему уже незачем будет устраивать революцию. Здесь важно находить баланс по количеству запретов и по их качеству. Об этом – далее.

Если у ребенка мало границ

Ему можно практически все. Тогда он будет эти границы усердно искать. Стоит, конечно, учитывать и возрастные особенности по границам (их количество в раннем и подростковом возрасте будет сильно отличаться). Но в целом нужно понимать, что вседозволенность – это вредно. Мало границ, но много свободы, ответственности – это очень тревожит ребенка.

Например, родился ребенок, и ему говорят: «Поздравляем, ты президент России!» Он будет радоваться? Или вы будете радоваться, если вам сейчас объявят, что вы президент России? Вы в ужасе будете, потому что сразу появятся страхи, куда бежать, что делать: а если не справлюсь, от меня столько зависит и т. д.

«Как за все это отвечать? Это же такая большая ответственность на мне!» – именно такое ощущение и у детей, когда им дают свободу не по возрасту.

Особенно детям, которые еще не могут предсказать последствия поступков, потому что понимание и простраивание причинноследственных связей еще на низком уровне. Следовательно, для них непосильная задача решать, что делать и что не делать. Это приводит к тревожности, к поиску границ. Эти дети могут себя очень опасно вести, причем демонстративно. К поиску границ также часто относятся истерики, агрессия. Это как сигнал о помощи: «Покажите мне, что можно, а чего нельзя. Заберите ответственность».

Почему дети часто доводят до белого каления? Потому что они проверяют, на месте ли границы. Если вы с этим регулярно сталкиваетесь, то проверяйте эту гипотезу.

Когда сколько запретов?

Надо понимать, что запреты бывают разные. Есть так называемый светофор: «Нельзя, не надо, можно». Эта система отлично описана и у Ю.Б. Гиппенрейтер в книге «Общаться с ребенком. Как?», и у И. Млодик в «Книге для неидеальных

родителей». И я тоже ее опишу, так как это то, что реально работает и очень наглядно!

Красный – Нельзя –категоричные запреты, то, что никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя. Например, нельзя выходить на дорогу, нельзя включать плиту, кошке глазки выковыривать.

Желтый – Не надо– запреты с условиями. И нарушение такого запрета приводит к определенным последствиям. Не надо бросаться едой – придется самому убирать. Тот, кто разбрасывает свои вещи, потом ходит в мятом и грязном.

Зеленый – Можно– решай сам, что ты наденешь, что ты будешь есть из предложенного на столе, во что играть и т. п.

Итак, принцип светофора. Разберем его подробнее.

Он заключается в том, что есть красные запреты, красные-прекрасные, красная карточка, ехать нельзя. Это запреты, которые как раз обозначают нельзя категорически, ни в коем случае. В разных семьях по-разному. Где-то это не «нельзя», а что-то другое. Например, у меня это было «опасно».

Очень важно, чтобы вы использовали именно это слово. Вы выбрали, что красный цвет – это слово «нельзя», например. Для чего это надо? Это надо для того, чтобы ребенок мог сам понимать, насколько серьезно сейчас мама говорит.

Сами родители порой обесценивают свои запреты, если говорят «нельзя», когда ребенок бросает мягкую игрушку на пол или с каким-нибудь пакетом играет, шлепает, шуршит, балуется за столом, и говорят «нельзя» за выбегание на дорогу. И там, и там «нельзя». Ребенок думает: «О'кей, я бросил на пол ложку. Что-нибудь случилось, помимо того, что мама поругала? Ничего не случилось. Значит, это не такой серьезный запрет. Значит, когда мама говорит «нельзя», она поругается, и дальше все будет нормально».

Ребенок переносит этот опыт на тот, когда вы говорите «нельзя» в опасной ситуации. И он то же самое думает про дорогу: мама поругается, и ничего не будет. Понимаете? Вы обесцениваете слово «нельзя» тем, что применяете его везде без разбора. Ребенку кажется все одинаково, так как он не видит никаких последствий в вашем «нельзя» в бытовых, мелких ситуациях, и он переносит этот опыт на опасные ситуации. Он думает, что и там не будет никаких последствий, это вполне логичные выводы со стороны ребенка, у него же мало опыта. Он делает их из того, как вы ему преподносите информацию.

Поэтому очень важно ранжировать запреты как раз для того, чтобы ребенок различал, когда надо слушаться маму, а когда мама поругается, поворчит – и все.

Красных запретов должно быть минимальное количество.

Причем красные запреты постепенно отменяются: ребенок их усваивает, откладывает их себе в подсознание. Например, дети постарше сами останавливаются перед пешеходным переходом, ждут родителей, и тому, кто сам попытается перейти дорогу на красный свет, они еще и скажут: «Ты что, не знаешь, что надо ждать, пока загорится зеленый человечек?» Это уже и не запрет по большому счету, вы его уже ребенку не озвучиваете, но появляются какие-то другие запреты.

Почему красных запретов должно быть по минимуму?

Когда красных запретов много, ребенок их просто не запомнит.

Часто красными запретами так и рассыпаются родители детей раннего возраста. Они говорят: «Им же все опасно, они же все хватают, все тащат в рот». Приведу пример. Если ребенок съест кошачий корм, то он от этого не умрет, правда, проглистогониться надо будет, если кошку не глистогонили до этого. Стоит ли тогда на этот запрет тратить слово «нельзя»? Или можно как-то по-другому?

Можно сделать так, чтобы кошачий корм был вне доступа ребенка. До того момента, пока мой сын не научился лазить на подоконник, у нас кошка ела там. Все, повода для запрета нет. Для детей раннего возраста очень важно правильно организовать среду, чтобы не морочить им голову лишний раз. Блокировка на шкафчики, блокировка туда, блокировка сюда, и у вас остается лишь парочка запретов. И вы спокойны, что не надо ребенка дергать, постоянно по пятам бегать, экономите свои силы, меньше срываетесь.

Позаботьтесь о себе и о своем ребенке, обезопасьте среду максимально, и тогда запретов будет мало.

Следующий вид запретов – это желтые

Это такие настойчивые рекомендации родителей, как: «Я не рекомендую это делать», «Если ты это сделаешь, то будут такие-то последствия». Например, вы не разрешите брать горячую чашку («там кипяток, ты обожжешь пальчики»), но можете дать ребенку возможность это потрогать.

Если на дорогу выбегать категорически нельзя, то можно чуть-чуть потрогать горячую духовку, поднести ручку, почувствовать тепло. Хотя современные духовки в большинстве своем с защитой, она только теплая у вас. «Потрогай горячий чайник чуть-чуть пальчиком – чувствуешь, горячо? Если

прислонишься, будет очень горячо и больно» – классический пример.

Такие запреты зачастую оказываются основными в дошкольном возрасте ребенка. «Лучше сюда не лезть, тут ничего хорошего не будет» – можно говорить по-разному, но обычно развернуто. Мы говорим, что это может быть опасно, что надо быть аккуратным, что там ждут неприятности. А дети-дошкольники, как котенок Гав, очень часто отвечают: «Надо идти! Они же ждут, эти неприятности». И это абсолютно нормальный дух исследования детей.

Но желтые запреты могут вообще не касаться какой-либо безопасности, а быть про то, что не надо рисовать на обоях, а иначе придется это все отмывать; не надо играть за столом с едой, так как те, кто балуется за столом, выходят из-за стола и т. п.

Некатегоричное «нельзя играть с едой за столом» про то, что у этого действия будут последствия и они тебе не понравятся, ты потом сам будешь тряпочкой вытирать, это будешь сам исправлять. Или, наоборот, если ребенок не может сам это исправить, то вам придется это исправлять и у вас не будет времени поиграть.

Желтые запреты показывают ребенку причинно-следственные связи окружающего мира: если ты будешь обзывать ребят, с тобой не захотят играть; если ты будешь баловаться за столом, то выйдешь из-за стола голодным. Причина – следствие.

И тут важный момент: чем старше ребенок, тем желательнее, чтобы следствие было от окружающего мира, а не от мамы с папой.

Важно, чтобы здесь не было надуманности, когда родители все раздувают до «Тебя дядя заберет» («Баба-яга украдет») и пр. Это должны быть реальные последствия, вы их и обозначаете ребенку. Почему реальные? Потому что если это будут виртуальные, фантазийные последствия, которые вы выдумываете, то этим самым вы обесцените данный запрет. Ребенок один раз просечет, что это неправда, и будет распространять этот опыт на все ваши подобные рекомендации. Поэтому искренне, честно предупреждаем ребенка о последствиях.

Порой родителям сложно придумать логическое последствие, потому что мы действуем автоматически, а здесь надо иногда подумать, посидеть, порасписывать.

Поэтому реально садитесь, берете лист бумаги. Вверху листа пишете название проблемной ситуации, а ниже в столбик выписываете всевозможные варианты развития событий. И потом

уже из них выбираете. Бывает так, что при выполнении такого задания родители понимают, что никакого последствия у «проступка»-то и нет. И это тоже отличный результат. Значит, вы больше не делаете замечаний ребенку на этот счет и бережете свои силы и нервы.

Также, чтобы снизить сопротивление ребенка на запрет, хорошо работает формат «нет» на фоне «да».

Например, мы говорим: «Нет, не стоит рисовать на стенах, можно рисовать на бумаге, в альбоме», «Нет, за столом играть не надо; за столом мы кушаем, играть можно у себя в комнате».

Попробуйте ваши правила сформулировать именно вот с этой позиции – «нет» на фоне «да». Идеально, если вы сначала скажете ребенку «да». Это простой прием, который помогает предупредить или даже полностью избежать недовольства и острой реакции с его стороны.

Часто дети, как только слышат «нет, за столом мы не играем», выдают очень бурную негативную реакцию. Но мы можем сказать по-другому: «Да, тебе очень хочется поиграть, хотя сейчас время обеда. Играем мы в твоей комнате. Что ты сейчас хочешь: играть или кушать?» Такой вариант разговора очень любят двух-, трехлетки в период этого возрастного кризиса.

Мне хочется, чтобы вы понимали,**как много у вас есть вариантов**! В одной ситуации вы можете сказать кратко, в другой – развернуто, как в предыдущем абзаце, где-то наложить «вето», где-то предложить альтернативу, где-то уступить ребенку, потому что видите, что ему это очень важно.

И когда вы умеете применять различные стратегии поведения, то учите всему этому разнообразию своих детей. И тогда ваши дети будут более успешными в социуме.

Следующий вид запретов у нас зелененький

Суть зеленого запрета в том, что это передача ответственности. Это то, что ваш ребенок может решать сам. С возрастом зеленые запреты только увеличиваются, зона свободы выбора растет.

Наша цель – вырастить независимого и самостоятельного человека, поэтому постепенно мы передаем ему все больше свободы.

Давайте подытожим.

Итак, красные запреты – это то, что нельзя категорически; желтые запреты – это то, что может быть или опасно, или что-то неприглядное, или будут неприятные последствия. И зеленые – это решай сам. У нас получился светофор.

В зависимости от возраста количество и качество запретов меняются.Кажется логичным, что запрет «нельзя выходить на дорогу без мамы» 15-летнему ребенку будет неуместным. Но почему многие родители такому ребенку кричат вдогонку: «Нельзя ходить без шапки»? Разве это уместно? Разве 15-летний человек не знает, когда ему холодно? Вот ЕГЭ ему уже пора сдавать, а с шапкой он разобраться сам не сможет? К чему здесь это «нельзя»? Почему свою заботу о ребенке родители проявляют запретами? Ведь формулировка решает многое. Сравните «Надень шапку, я кому сказала…» и «Я переживаю за твое здоровье». Про заботу мы дальше поговорим.

Чем старше ребенок, тем меньше у нас к нему «нельзя» и больше «решай сам», потому что он становится более самостоятельным, мы передаем ему ответственность за его жизнь и здоровье.

Есть ли золотая формула?

Как и в каком возрасте работает принцип светофора?

Я думаю, все вы слышали о том, что существуют разные стили воспитания.

Вот именно они и помогают нам разобраться в вопросе, когда, каких запретов и в каком количестве должно быть.

Существуют авторитарный стиль воспитания, демократический, либеральный, попустительский и хаотичный. Всего пять стилей воспитания, которые мы разберем.

Как вам кажется, какой из этих стилей самый правильный?

Не подглядывайте, скоро вы узнаете, что, скорее всего, ошиблись с ответом.

Все эти стили воспитания имеют место быть; они бывают очень полезны, все, кроме хаотичного. Их особенность заключается в том, когда они применяются, в каком возрасте.

Ребенок растет, меняются и его потребности, и восприятие себя, меняется уровень самостоятельности и самосознания.

Ребенок в 1 год и в 11 лет – это абсолютно разные люди. Логично, что мы общаемся с такими людьми по-разному, да и относимся к ним по-разному тоже.

Стиль воспитания с возрастом ребенка тоже меняется. Как раз дисбаланс – это когда к 11-летнему и к годовалому, к абсолютно разным детям, одинаковое отношение, одинаковый стиль воспитания. Это ошибка.

Но сейчас предлагаю вам разобраться с каждым стилем воспитания. По какой схеме будем это делать?

Что это за стиль, что он собой представляет, как сюда

вписывается система ранжирования, в каком возрасте этот стиль воспитания подходит, что бывает, если этот стиль воспитания применяется не по возрасту?

По такой схеме будем разбирать каждый стиль.

Итак, начинаем с***авторитарного стиля воспитания.***

Понятно по названию, что это тот стиль воспитания, который базируется на авторитете родителя, когда родитель говорит: «Потому что я так сказал(а). Ты будешь так делать, потому что я решил(а)».

Если мы берем ранжирование, принцип светофора, то здесь очень много красных и желтых запретов (касающихся именно безопасности ребенка), а зеленых нет. Родитель практически все контролирует.

Но чтобы красных запретов не было очень много, здесь важно оптимизировать среду.

Я думаю, так как мы начали именно с этого стиля воспитания, вы догадались, что он подходит для детей раннего возраста, для детей до двух-трех лет максимум. Почему? Потому что ребенок маленький, он еще не освоил окружающий мир, ему нужно ваше авторитетное, постоянное контролирование, чтобы вы ему подробно объясняли, что можно, что нельзя, показывали, где опасности этого мира и как он вообще устроен.

Однако важно понимать, что здесь у родителей есть несколько вариантов. Они могут или постоянно одергивать ребенка, говорить: «Нет, нельзя, не тронь…», или могут обезопасить среду.

Но что происходит, если авторитарный стиль воспитания задерживается? Ребенку уже 4, 5, 6, 10, 12, 15 лет, а у родителей все еще авторитарный стиль воспитания. Дальше этот стиль воспитания переименовывается в гиперопеку. Понимаете, ребенку 10 лет, а ему мама говорит: «Ты шапку надел, ты покушал? Никаких еще «5 минуточек», я сказала, пошел и сел сразу же есть» – и постоянные команды, вправо, влево – расстрел. Это гиперопека.

К чему это все приводит – мы знаем: это несамостоятельность, это тревожность ребенка. Дальше к чему это приводит? Это приводит к протестам со стороны ребенка: он пытается отвоевать себе свободу. Это непослушание, хождение по краю, это постоянное прощупывание границ.

Это два основных побочных эффекта. Нужно понимать, что тут ребенок, с одной стороны, рвется на свободу, а с другой – он этой свободой не умеет пользоваться.

Зачастую детей, которые вырываются из родительской гиперопеки, несет. Это из серии: «Он был такой хороший

мальчик, а потом поступил в университет и спился. Как так вышло? Такой зайка был». Просто дело в том, что этого зайку мама всегда опекала, а тут он оказался один на один с собой и с коллективом без умения говорить «нет»,

без умения понимать свои потребности… Это трагичный вариант развития событий, но, к сожалению, не такой редкий.

Про***демократический стиль воспитания.***

Я думаю, всем понятно, что такое демократия. Здесь есть президент, он существует для народа. Родитель – президент, ребенок – народ. Последнее слово за президентом, но он выслушивает мнение народа. Он проводит голосование среди народа и потом принимает решения.

Здесь красных запретов становится меньше, основная масса – это желтые запреты. Зеленых тоже еще маловато. Они появляются, но их немного.

В каком возрасте это подходит? В дошкольном. Суть демократического воспитания – родитель учит ребенка рассуждать. Показывает ему, что «если ты это сделаешь, то будут такие-то последствия. Ты уверен, что ты хочешь это сделать?». Но у родителей есть право наложить вето, сказать «нет», и они этим правом зачастую пользуются.

Их задача тут – научить ребенка анализировать и принимать решения. Подумайте, а часто ли вы учите ребенка этому?

Причем здесь важно не только учить ребенка анализировать, что мама рассказывает, почему так не надо делать, почему это опасно. Здесь еще очень важно учить ребенка делать выводы самостоятельно.

Например, вы спрашиваете ребенка: «А как ты думаешь, что будет, если мы сделаем так? А что будет, если ты поступишь так? А что будет, если все будут так поступать?» – и так далее. Вы стимулируете ребенка на мыслительную деятельность. Не пытаетесь разжевать и положить ему в рот информацию, а стараетесь запустить у него самого этот внутренний механизм анализа, чтобы он сам себе в будущем задавал эти вопросы.

Что происходит, когда демократический стиль воспитания применяется не по возрасту? Если демократический стиль воспитания применяется, когда ребенок маленький, в раннем возрасте, то это приводит к тому, что ему дают ответственность, с которой он не может справиться. Ему становится страшно, это фрустрация потребности в безопасности. Это слишком большая ответственность для ребенка, зачастую непосильная для него. У такого ребенка в раннем возрасте могут наблюдаться усиление тревоги, больше истерик, попытки найти границы и т. д. Сюда же можно отнести агрессивность как способ найти эти границы.

Если демократический стиль воспитания применяется в школе, в подростковом возрасте и т. д., то это приводит к инфантильности. Что такое инфантильность? Это малышовость, неумение брать ответственность на себя. Ребенок, который вырастает в чисто демократическом стиле воспитания, а потом уходит во взрослость, продолжает искать президента. Ему нужен тот, кто принимает за него решения.

Либеральный стиль воспитания —наш следующий стиль.

Его можно назвать «что хочу, то и творю». Тут уже почти нет красного, больше желтого и средненько зеленого. Напоминаю, что желтый у нас – это лучше сделать так, но решай сам. Лучше сделать так, но будут последствия, поэтому ты сам будешь с этими последствиями разбираться.

В каком возрасте это подходит? Это подходит в школьном возрасте, когда мы учим ребенка брать на себя ответственность за свою учебу, за свои вещи, за свои оценки, за свой режим. Опять-таки нужно понимать, что переходы между стилями воспитания – это не так, что ребенок пошел в первый класс и мы срочно переключаемся. Переходы между стилями воспитания происходят плавно… С демократического на либеральный мы также переходим постепенно, передаем ребенку ответственность постепенно (подробнее про это будет в разделе «Потребность в самоактуализации»).

Задача либерального стиля воспитания – научить ребенка брать ответственность на себя, научить его самостоятельно принимать решения. Вы тут как советчик, но вы не президент, ребенок сам себе президент, он сам принимает решения. Вы ему советуете, вы его поддерживаете, вы его предупреждаете о том, что могут быть различные сложности, с которыми он столкнется. Но решения и ответственность он берет на себя.

Итак, что происходит, если либеральный стиль воспитания применяется к детям раннего и дошкольного возраста? Это тревога. Это та ответственность, с которой ребенок справиться не может. Это тревожно, это страшно, это истерики, это агрессия, это различные другие проявления фрустрации потребности в безопасности, все сразу налицо.

Если этот стиль воспитания задерживается до юношества, подросткового возраста, это не так критично, но в большинстве своем это все равно мешает ребенку сепарироваться, потому что ему нужен советчик. Ему нужно, чтобы одобрили, чтобы кто-то высказал свое мнение, чтобы послушать, проанализировать.

И следующий тип воспитания, который я хотела с вами разобрать, – это***попустительский стиль воспитания***, когда красного нет вовсе. Есть чуточку желтого, а все остальное –

зеленое. Это тот стиль воспитания, который необходимо использовать, когда ребенок вылетает из гнезда после подросткового возраста. Это юношество и взрослость, когда мы отпускаем ребенка в вольное плавание, когда он сам несет ответственность за свою жизнь, а мы лишь поддерживаем его решения, высказываем свое мнение, но ни в коем случае не настаиваем, не давим, не манипулируем им.

Этот стиль воспитания подходит именно для общения со своим выросшим ребенком. Если попустительский стиль воспитания применяется в более раннем возрасте, то он вызывает тотальную тревогу у ребенка. Почему? Потому что это та ответственность, с которой он никак не может справиться. Это полное отсутствие границ. С этим дети раннего дошкольного возраста не в состоянии справиться. Это очень страшно, зачастую это приводит к очень сильной фрустрации. Поэтому попустительский стиль воспитания подходит только для выросших детей.

Есть еще один стиль воспитания –***хаотичный.***Из названия понятно, что запреты скачут, танцуют и нет никакой системы. Это полное отсутствие системы, полное отсутствие какой-то предсказуемости. Ребенок не может предсказать поведение родителей. Что вчера было красным запретом, сегодня «Ой, решай сам». Это опять-таки очень сильно тревожит и сильно фрустрирует потребность в безопасности. Таким детям тяжело ориентироваться в мире: у них нет доверия даже к самым главным людям в их жизни. Тут нарушается умение доверять другим, выстраивать отношения. Для них сама тема отношений становится очень болезненной.

Как вы думаете, какой стиль воспитания у вас? Он соответствует возрасту ребенка?

Если вам сложно сказать навскидку, то**можно провести исследование.**

В течение пары дней записывайте, что вы запрещаете и разрешаете ребенку. Потом берете цветные карандаши или фломастеры и помечаете ваши фразы красным, желтым или зеленым в зависимости от типа запрета. И вуаля – уже визуально видно соотношение запретов. Можно делать выводы.

Если выводы вас опечалили, то по тому же перечню фраз запретов и разрешений работаете дальше и пересортировываете, переформулируете, добавляете, удаляете ненужные.

Такое исследование полезно проводить раз в год.

Этапы отделения ребенка

Сепарация – это отделение ребенка от родителей. Возникновение у него личных границ определенного рода.

Представление о себе как об отдельной личности.

Давайте разберем основные этапы сепарации. Процесс сепарации представляет собой путь от полного единения с миром и мамой до суверенности, независимости.

Этот процесс исследовался и продолжает иследоваться учеными, есть много различных подходов, которые рассматривают с разных сторон и в разных аспектах закономерности, происходящие с людьми от рождения (а то и от зачатия) до взрослости и далее. Конечно, в одну главу не поместится вся та информация, которая есть в современном мире. В университете нам только курс возрастной психологии читали два года. И пара десятков упитанных томов на эту тему тоже прочитана. Поэтому в этом разделе вы найдете этакое краткое содержание происходящего с человеком от рождения до 18 лет в ключе его отделения от родителей.

Ребенок рождается, но он все еще чувствует себя с мамой единым целым. Да и с миром тоже. За первый год жизни ребенок узнает, что его тело конечно. Что у него есть ручки, ножки, что есть физические границы.

В период, когда ребенок начинает активно ползать и ходить, появляются первые территориальные границы – сюда не ходи, сюда не лезь, ботинки не облизывай. И в этот период ребенок начинает дистанцироваться от родителей, он может банально от них уползти. В этот период появляются первые попытки добиться своего. Когда вы видите, что ребенок куда-то не туда ползет, окликаете его, а он берет и ускоряется, чтобы вы не успели ему помешать. А еще появляются первые расхождения мнений с родителями: ребенку очень хочется кошку облизать, а ему не разрешают почему-то… Естественно, это вызывает негатив со стороны ребенка, фрустрацию ситуативную. И он начинает понимать, что родители – это не часть его, они не как его рука или нога, он не может ими управлять. Первый период истерик и протестов. Дети начинают кусаться, щипаться, включать ультразвук, чтобы добиться своего. Сказать-то ведь еще не могут.

Далее, примерно*в 2–3 года, происходит широкоизвестный кризис трех лет,*когда у маленького человечка появляется «Я»! Это очень важное новообразование психики. Но, как и любые другие изменения, этот кризис сопровождается напряжением.

Верные признаки

Сам не знаю, чего хочу.С появлением «Я» возникают «я хочу» и «я не хочу». И это иногда напоминает «сам не знаю, чего хочу». Очень свойственно детям 2–3 лет. «Хочу сок» – даете сок. «НЕТ,

хочу молоко» – даете молоко. «НЕТ, хочу сок»… И тут круг замкнулся, и это абсолютно нормально для данного возраста. Многие родители воспринимают эти ситуации как «он надо мной издевается!». Со стороны именно так и выглядит, чего уж тут лукавить. Но суть в том, что он и правда не знает, чего хочет. «Что хочу – сама не знаю, а что знаю – не хочу» – очень хорошо отображает внутреннее состояние ребенка. Это никак не относится к родителям. Вы можете только выбрать, как ко всему этому относиться. Какие у вас варианты? Злиться? Безусловно. Но энергозатратно. С юмором подходить к вопросу? Да, очень помогает по жизни смотреть на все с юмором, помогает экономить силы и даже подзаряжаться. Главное – не издеваться над ребенком, без сарказма. С пониманием. Спокойно и отстраненно смотреть на происходящее. Возможно, даже сочувствовать ребенку и быть готовым его пожалеть, поддержать.

Если вы видите, что ребенка «заклинило» и он полностью запутался, как буриданов осел, то, возможно, стоит ему помочь и взять на себя ответственность и выбрать за него. Да, ребенок не будет рад, но вы прекратите его мучения.

Жадность. В этом возрасте ребенок как раз обнаруживает, что не только он «Я». Оказывается, что и другие тоже «Я». Этот факт вызывает много удивлений. Поначалу ему кажется, что есть только его «Я-хочу, мое». И поэтому девиз многих детей в этом возрасте – «Все, что вижу, все мое». Они очень расстраиваются, когда у них это «мое» отбирают и отдают законному владельцу. Но постепенно ребенок учится принимать, что есть его вещи, а есть чужие. Что другие люди тоже имеют свои желания.

Ребенок на все говорит «нет». Задача этого возраста – научиться отстаивать свое свежеприобретенное «Я». И учиться это делать можно разными способами: спорить, договариваться, уступать. Это базовые элементы коммуникации, которые мы все используем, просто с возрастом они усложняются. И так как у ребенка нет возможности тренироваться на кошках, он тренируется на родителях. Где-то пробует продавить, где-то сторговаться, где-то учится отступать. Поэтому важно, чтобы вы были разными. Многие родители боятся, что если они «дадут слабину», то потеряют авторитет на веки вечные. Но это не так. Все зависит от того, что преобладает. Если родители чаще всего «сдаются», то ребенку станет страшно, что родители ненадежные. Но обычно наша жизнь разнообразна. В одной ситуации вы настоите на своем, в другой – договоритесь, сторгуетесь с ребенком, в третьей – пойдете на уступки.

Следующий переломный момент происходит в районе 7 лет. Часто родители говорят, что ребенок им хамит. Почему так

происходит? Почему ласковый ребенок становится колючим? Начинает бурчать, что он сам все знает, нечего им командовать и считать его маленьким. Кризис 7 лет связан с тем, что ребенок меняет свой статус. Он перестает быть ребенком, он становится учеником. Происходит такой*level up.*И эта новая роль, с одной стороны, его тревожит, потому что не очень понятно, как оно там сложится. Поэтому тревога выливается в ссоры, крики, слезы. А с другой стороны, он чувствует себя большим, важным и взрослым, как родители. Поэтому пытается порой командовать ими, общаться на равных, как будто он тут главный. Важно принимать его переживания, говорить о том, что «да, ты считаешь себя очень взрослым, но тебе 7 лет, а мне – 30 лет. Я все равно буду старше и всегда буду твоей мамой». То есть по сути мягко и настойчиво напоминаем о семейной иерархии и его положении в ней.

В конце сепарации идет самый мощный кризис, которого боятся почти все родители, *–подростковый.*

И он будет проходить тяжелее, если предыдущие кризисы прошли не очень гладко.

Подростковый кризис сейчас растягивается на 10 лет. У кого-то первые звоночки начинаются в 10 лет, а у кого-то пик ближе к 20 годам. А то и позже… Это связано и со временем начала полового созревания, и с особенностями социума. Цель подросткового кризиса – стать отдельным, выпорхнуть из гнезда. В наших реалиях в 15 лет стать независимым человеком маловероятно, потому что встает вопрос обеспечения в таком возрасте. Как жить отдельно? Поэтому эта двойственность усугубляет положение. Классика жанра, с которой сталкивается почти каждый родитель подростка: «Не лезь в мою жизнь. а дай денег на проезд». И с этим мы все учимся жить, куда ж деваться…

Итак, подросток пытается понять, кто он такой вообще, без вас, сам по себе. Поэтому отталкивается от вас, родителей. Наверняка по себе помните, как думали в подростковом возрасте, что «родители вообще ничего не понимают, а я знаю лучше». Дух противоречия – наше все в подростковом возрасте.

Когда я говорю об этом возрасте, то всегда вспоминается один молодой человек 14 лет, который у меня на консультации часто выдавал тирады, отлично демонстрирующие происходящее в голове подростка: «Вечно мама командует и говорит, что мне делать. Бесит же! Я что, дебил, что ли?! Я сам все знаю! А она вечно со своими глупостями!.. Я понимаю, что она меня любит и беспокоится, хочет как лучше. И мама у меня, конечно, умная и всегда оказывается права потом. И это тоже бесит!»

И надо понимать, что чем больше родители пытаются контролировать ребенка в подростковом возрасте, тем энергичнее

и агрессивнее он рвет связи. Очень часто родители из-за тревоги начинают контролировать, отслеживать каждый шаг подростка, тем самым толкая его на глупости и сепарацию через разрыв.

Мне нравится следующая метафора.

Представьте, что вы сейчас живете в замке, вокруг которого ров с подъемным мостом. И вот ваш ребенок вырастает и переселяется в соседний замок. У вас есть два выхода: опустить мост и дать ему пройти или держать его в плену, ожидая побега. И он сбежит, но больше уже не вернется. И вероятно, что поселится не в соседнем замке, а сбежит за тридевять земель. Ведь гораздо выгоднее, перспективнее опустить мост и держать его всегда открытым, чтобы ребенок мог вернуться, зайти погреться у вашего очага без страха заточения.

А как быть родителям?

Во-первых, надо понимать, что ваша тревога – это нормально! Сепарация – это двухсторонний процесс. И подростку страшно, и вам. Вы теряете контроль. Подростка уже не возьмешь под мышку и не утащишь из опасного места, как трехлетку. Ну если только вы не крупногабаритный мужчина с хорошей физподготовкой…

Во-вторых, единственный способ продуктивного взаимодействия – это обсуждение. Не нотации, а обсуждение, диалог. И здесь важно не скатываться в нотации. Вы наверняка по себе помните, что когда вам родители начинали что-то рассказывать о том, как важно учиться, дружить только с хорошими мальчиками и т. д., то вы закрывались, пропускали все мимо ушей и ждали, когда же родители наговорятся и отпустят вас. Поэтому важно помнить следующую пропорцию: в беседах с подростками соотношение ваших слов и слов ребенка должно быть 80 к 20 %, где 20 % – это ваши слова. А обычно у нас наоборот: родители выдают тираду на 10 минут, потом спрашивают «ты понял?», подросток отвечает «ага», и на этом разговор заканчивается. Больше спрашивайте подростка, помогайте ему взглянуть на ситуацию со всех сторон, с разных углов, задавайте вопросы, чтобы он научился думать своей головой.

Приведу небольшой список фраз, которые могут стать для вас небольшой шпаргалкой.

Почему ты так считаешь? А что для этого надо? Как думаешь, а что будет дальше? Почему для тебя это важно? Как можно по-другому? А может что-то пойти не по плану? Что? Как с этим справиться? Если так делать, то что будет через пару лет? А через 5, 10 лет? Я не знаю… Давай вместе подумаем!

Здесь важны не только слова, но и тот посыл, который мы несем как взрослые. Подростки очень уважают, когда к ним относятся как к думающим людям, у которых все в порядке с головой. Но, к сожалению, очень часто взрослые, и родители в том числе, задавая вопрос подростку: «Почему ты так решил?», спрашивают с такой интонацией, что эта фраза слышится, как «Ты что, дурак?». Понаблюдайте за собой, не только за словами, но и за интонацией. Вы воспитали умного человека, чье мышление практически уже полностью созрело. Ему только не хватает опыта и свойственна импульсивность. Не забывайте об этом!

Вот мы с вами коротко обсудили, как же происходят взросление и отделение ребенка.

Выводы

1. Есть возрастные периоды, когда это нормативно. И если вы видите, что ребенку, например, 5 лет и есть какое-то резкое ухудшение поведения, то скорее всего вопрос не в кризисе, а в чем-то другом.

2. Если ребенок растет и меняется, а родители нет, то это вызывает напряжение и протесты со стороны ребенка. То есть во время возрастного кризиса вам самим стоит перестраиваться, менять свой стиль общения с ребенком, тогда кризис быстрее закончится, его острота пойдет на спад.

Детские страхи

Бывает, что родители не понимают, почему же ребенок не слушается. Распространенная ситуация в дошкольном возрасте: вместо того чтобы спать, ребенок 5 раз сбегает попить, еще раз 5 – пописать и еще раза 3 просто прибежит к вам без толковой «отмазки». По факту – он не слушается. Ему сказали спать, а он тут бегает второй час. А по внутреннему состоянию он может бояться. Бояться темноты, одиночества.

И поэтому в такой ситуации малоэффективно давить и заставлять выполнять правило, надо работать с причиной – со страхом!

Для каждого возраста характерны те или иные страхи, которые могут проявляться в виде непослушания.

*Давайте начнем с раннего возраста:*детям этого возраста свойствен страх потери родителя, страх чужих, громких звуков. И это проявляется, например, в том, что мама даже в туалет без воплей под дверью сходить не может.

*Детям дошкольного возраста свойственно большое количество страхов,*они боятся монстров, сказочных персонажей, темноты, одиночества, смерти, грозы и других явлений природы.

*Школьникам свойственны в первую очередь социальные страхи:*быть высмеянным, опозориться и т. п.

Помимо возрастных страхов бывают и ситуативные. Например, на самом деле был случай: в садике дети сказали мальчику, что у него в ухе муравей (грязь прилипла). Ребенок после этого отказывался выходить из дома и ходил в шапке, чтобы никто в уши не залез.

Если вы зашли в крутое пике детского страха и никак уже оттуда не можете выбраться на протяжении нескольких месяцев, это говорит о том, что ребенок сам со страхом не справляется, есть какой-то дополнительный фактор, который мешает ему преодолеть этот страх. Это может быть связано с тем, что возникла какая-то ситуация, подкрепившая этот страх.

Допустим, у ребенка возрастной страх потерять родителей, и случилась какая-то ситуация, к примеру, мама попала в больницу. Данная ситуация закрепляет этот страх – он же реально маму потерял на пару дней.

Или он боится темноты, это возрастной страх дошкольного возраста. Как-то так случилось, что его заперли в шкафу, где было темно, или он заснул, а была страшная гроза, что-то, что актуализировало этот страх.

Или ребенок боится смерти (возрастной страх), умирают кошка, собачка, бабушка, дедушка, кто-то из знакомых…

Этот страх «подкормили», поэтому он продолжает расти.

И тут очень важно понимать, что ребенку нужна ваша помощь, а возможно, и помощь специалиста-психолога.

Как родители могут помочь ребенку справиться со страхами?

Важно понимать, что говорить ребенку о том, что «здесь нет ничего страшного», на 99 % абсолютно бесполезно. Это самое распространенное действие, которое свойственно родителям, но оно зачастую не только не помогает, а может ухудшить ситуацию.

Ребенок уже на эмоциях, он уже боится. И ваши слова про то, что он как-то неправильно тут реагирует (боится, хотя этого делать не надо), вызывают еще дополнительно чувство одиночества («меня не понимают»), вины («я какой-то неправильный»), страх быть отвергнутым («меня такого неправильного не любят»). Вы вспомните себя, когда вы напуганы или злитесь. А вам собеседник говорит: «Да не надо злиться» или «Да не заводись ты!» – сразу хочется огреть такого советчика чем-нибудь потяжелее. Любой призыв не испытывать те эмоции, что человек уже испытывает, только усугубляет ситуацию.

Поэтому мы принимаем страх ребенка, констатируем его наличие: «Ты этого боишься, да? Тебе именно это страшно, я понимаю. Я бы тоже боялась в такой ситуации». Или: «Я, когда был маленький, тоже этого боялся».

Надо признать его право на страх, тогда ребенок откроется вам, он снимет эти защитные механизмы, перестает быть таким колючим ежиком, а дальше вы можете с ним уже прорабатывать страх. Ребенок понимает, что он не один, что он может разделить с вами свой страх. Одного этого бывает достаточно.

Важно также ребенку дать ресурс, подзарядить уверенностью. Как вы можете это сделать?

Вы можете ему говорить о каких-то сильных его качествах, даже если их у него нет, на ваш взгляд. Программирование ребенка на успех работает реально.

Например, в ключе темы страха программирование на успех может звучать так: «Ты очень смелый. Я же знаю, что ты смелый у меня. Конечно, ты очень храбрый».

И здесь очень многие читатели наверняка подумали: «Разве смелый, если он боится? Зачем ему врать?»

А у меня к вам вопрос на миллион: «В чем разница между трусом и смельчаком?»

Самый популярный ответ детей и взрослых: «Трус боится, а смельчак не боится».

Но если мы вспомним, что страх – это базовая физиологическая эмоция, что суть страха – избегать опасности, что он есть у всех. У кого есть даже самая примитивная нервная система, хоть какая, у них есть чувство страха. Даже одноклеточные от какой-то неприятной и опасной среды уплывают, понимаете?

Если мы говорим, что страх – это эмоция, которая есть у всех, то мы не можем сказать, что смельчак не боится. Смельчак тоже боится, он же не робот.

В чем тогда разница между трусом и смельчаком, если оба боятся? Порой у многих родителей, когда я задаю им этот вопрос, открываются глаза, и они понимают, как работать с ребенком.

И для ребенка это огромный внутренний ресурс, когда он понимает, что боятся все, что страх – это вообще очень нужное дело, что без страха мышей не было бы в мире, их всех съели бы кошки (на этом примере я часто объясняю детям полезность страха).

Страх защищает, это очень важная, очень полезная эмоция, но бывает, что его слишком много, и тогда над этим надо работать.

Так разница-то в чем? Разница лишь в том, что трус подчиняется своему страху, он сдается перед ним, а смельчак

борется с ним. Возможно, он не побеждает с первого раза, но суть в том, что смельчак борется, сражается и рано или поздно победит.

Когда мы говорим ребенку, что он смельчак, – что мы ему даем, какой ресурс и внутреннюю силу? Мы не даем ему отрицание его страха, мы говорим про то, что он справится, мы верим в него, мы знаем, что он смельчак, что он будет бороться со своим страхом и рано или поздно победит. А мы будем рядом.

Здесь хочется привести пример из своей собственной жизни.

Раньше мой сын боялся грозы и салюта, потому что они громкие. Страх грозы мы проработали за лето. С салютами получилось чуть дольше, так как они все же нечастое явление в нашей жизни.

День города (сентябрь), поехали гулять в парк имени М. Горького всей семьей. Когда уже стало темнеть, на сцене включились прожекторы. Они мигали, а-ля светомузыка, и хотя мы были не у сцены, но очень хорошо были слышны биты от выступлений артистов. И сын спросил: «А салюта не будет?» и всем своим видом выразил испуг. Мы сказали ему, что он храбрый, он справится, что мы с ним и поможем.

По пути к выходу из парка, а шли мы минут 15 примерно, он сначала нас переспрашивал: «А я храбрый?», а потом уже утвердительно бубнил себе под нос: «Я храбрый».

На этом страх салютов закончился вообще. На момент написания этой книги он восторга от салютов не испытывал, но с удовольствием любуется ими в окно. Чтобы вы могли понять динамику – до этого в прошлую новогоднюю ночь, когда во дворах пускали салюты с 11 вечера до 3 утра, он не спал вообще, вздрагивал от каждого выстрела и дрожал от страха, даже учитывая то, что все это время я или муж его обнимали и «прятали».

Любой страх можно преодолеть.

Я рекомендую обсудить разницу между трусом и смельчаком также с вашими детьми. Очень многие дети считают себя трусами, потому что они боятся, они считают себя ненормальными, плохими, слабыми, а на самом деле – ненормально не бояться.

Вы можете дать ребенку ресурс, запас смелости. Причем говорить о храбрости ребенка не обязательно именно в той ситуации, когда он боится, можно просто в игре, перед сном, да и мимоходом… Если ваш ребенок подвержен страху, то чем чаще

вы будете говорить ему, что он смелый, что он храбрый, что он смекалистый, что он всегда найдет выход из ситуации, что вы в этом уверены, тем быстрее он в это поверит, а если он в это поверит, значит, быстрее сам сможет преодолевать свои страхи.

Второй момент: важно показать ребенку «зону успешности». Что это? Помимо того, что вы ему говорили, что он смелый, храбрый, вы можете дать ему почувствовать силу, например в игре. Можете играть с ребенком в те игры, где он, например, вас пугает, он привидение, а вы боитесь. Вы можете играть в игры, где он какой-нибудь лев, а вы мышки, которые просят его о помощи, или еще что-то такое, где он главный или где он спаситель. В зависимости от интересов вашего ребенка вы подбираете такого рода игры, где он будет героем.

Вы назначаете его на роль сильного героя, который побеждает страх: хоть принцесса, которая отрубит голову дракону, хоть Халк или охотник за привидением и т. п. Это дает чувство внутренней уверенности, это как репетиция того, что он справился, он смог, он сильный. Ребенок привыкает чувствовать себя в этой сильной позиции, она тоже дает ему эту зону успешности, внутренний ресурс.

Что делать, если у ребенка есть какой-то неоформленный страх? Неоформленный – любой страх надо конкретизировать.

Например, темнота: «Я боюсь в темноте». – «А что там в темноте такое?» – «Я боюсь монстра». – «Какого именно монстра?» и т. п.

Каким образом мы с вами конкретизируем страх? Мы берем этот страх ребенка, и для того чтобы его развенчать, надо спросить конкретно: «Кто это? Как его зовут? Что он делает? Что он любит? Чего он боится?» Чем полнее «биография» страха, тем лучше.

Важный момент: «Чего твой монстр под кроватью боится? Ты знаешь, я по секрету тебе скажу, что, оказывается, этот монстр под кроватью знаешь чего боится? Он мышку боится». Что-то такого плана, тогда сразу этот страх становится слабым. Мы как бы даем ребенку власть над страхом.

Хочется поделиться реальной историей клиентки.

Шел второй час ночи, слушаю вебинар. Сын, 4 года, встает: «Мама, можно к тебе? Мне страшно». Беру под крыло, спрашиваю: «Чего боишься?» – «Быка». Выдаю только что прослушанное онлайн: «Бык большой? Ладно. А знаешь, что его мама – корова? Так вот, если он будет приставать, мы позвоним его маме и все ей расскажем». Занавес. Ребенок тут же спокойно засыпает.

Работает!

Можно вот так легко и весело снимать детские страхи. Не умеете сами – обратитесь к специалисту. Не затягивайте! Пока страх «свеженький», психолог может с ним справиться гораздо быстрее, чем когда он уже закрепившийся.

Доминантная забота, или Между дружбой и гиперопекой

Если в большинстве своем родители проявляют о ребенке доминантную заботу, то ему комфортно и безопасно. Доминантная забота – это термин из теории привязанности. Он подразумевает, что в паре «родитель-ребенок» именно родитель доминирует, он главнее, он берет на себя ответственность, вводит рамки с позиции заботы.

Очень часто мы слышим такие фразы о детях: «Он меня довел», «Он невозможный ребенок», «Он мной командует». Это про то, что ребенок не видит в родителях доминанты. Нельзя вами командовать, если вы это не позволяете и не слушаетесь команд.

А когда ребенок не видит в родителях эту доминанту, эту надежную стену, на которую можно опереться, то чувствует тревогу.

Если отношения с родителями вызывают тревогу, непонимание, то это выливается либо в непослушание, либо в психосоматику, что чаще всего.

Вы можете уверенно сказать, что вы главный в паре «родитель-ребенок»? Если нет, то, возможно, надо «прокачать» свою доминантность.

Теперь про заботу. Мы все заботимся о своих детях, хотим всего наилучшего. Но порой родители не умеют транслировать свою заботу. Складывается впечатление, что им бы только придраться к чему-нибудь и пожаловаться на ребенка. Наверняка такие родители есть среди ваших знакомых, а может, это были и ваши родители.

Как мы понимаем, что о нас заботятся? Задумайтесь: когда о вас заботятся, как вы это понимаете?

Обычно забота у нас ассоциируется с доброжелательностью. Если вам супруг принес чай с улыбкой – это забота. Если же он принесет вам чай и с грохотом поставит чашку перед вами с сердитым взглядом, то вы не воспримете это как заботу, скорее, как угрозу. Так часто бывает и в детско-родительских отношениях. Вроде делаем что-то хорошее для ребенка, но делаем это так, что ребенок и не рад, уходит в глухую оборону или агрессию.

«Да будешь ты делать свои уроки уже?! Двойку получить хочешь?!» – с надрывом говорит мама. Заботится об успеваемости

и будущем ребенка? Заботится. Какой посыл чувствует ребенок в этот момент с ее стороны? Доброжелательность или угрозу?

Наверное, многие сейчас подумали: «Что, теперь детям и замечания делать нельзя?!» Можно. Вопрос в том, что у вас преобладает: как часто вы проявляете доминантную заботу, а как часто делаете замечания, критикуете? Как часто вы надежный родитель, а как часто – слабый и ненадежный? На какой стороне преимущество?

Есть еще такое словосочетание – навязчивая забота. Когда вы уже напились чаю по самую макушку, а вас еще и еще доброжелательно и настойчиво угощают чаем. И отказаться неловко, и самому дискомфортно. Как это может проявляться в детско-родительских отношениях? Гиперопекой. Бабушка, закармливающая внуков до состояния колобка, – классический пример.

А если вы – образец навязчивой заботы? Что делать-то? Разбираться с тем, зачем вам это нужно? Что будет, если вы будете проявлять меньше заботы? Что вы будете чувствовать, думать, делать? У каждого здесь будет свой вариант.

Я могу привести пример клиентки, возможно, ее история что-то вам напомнит.

Она домохозяйка, мама двоих детей. Старший уже живет отдельно, младшему 14 лет. Она заботливо моет, режет и ставит ему фрукты на стол каждый день, готовит любимые блюда, у них доверительные отношения, она очень переживает за его будущее, волнуется, как сдаст ЕГЭ (мальчик учится на «4» и «5»), каждый день созванивается-списывается со старшим, в курсе всех его событий, у него серьезные отношения с девушкой, а еще она начала страдать бессонницей. Подросток, в свою очередь, подтверждает хороший контакт с мамой, но жалуется на то, что она постоянно нарушает его границы. Ему очень хочется иногда ей отказать, но он редко решается, так как понимает, что она его любит и заботится о нем. Он очень рефлексирующий и чуткий молодой человек, замечу, хамит маме редко, очень мягко пытается ставить границы, хотя уже подросток. Многие на его месте просто посылают куда подальше, и это не в лес… В разговоре с мамой я подняла тему будущего: что будет, когда сыну исполнится 18 лет, 21, 25? Она все хорошо рассказывает про него, но когда я спросила, как будет выглядеть ее жизнь, она замялась… нет ответа. Работать идти? Кем? Куда? Зачем? Хобби? Раньше времени не было, да и что нравится – не знает. Вот как за ребенком ухаживать – понятно, как ради него жить – тоже. А как

ради себя жить – непонятно. Тревожно.

Можно избавляться от своей тревоги через детей, а можно – через себя. Можно узнать себя поближе, направить взгляд вовнутрь, там, поверьте, есть на что полюбоваться и что посмотреть, и начать жить для себя.

Учитывая наш менталитет, это вообще странно звучит, ведь жить для себя у многих ассоциируется с эгоизмом и еще не пойми с чем. А ведь жить для себя – это просто прислушиваться к своим потребностям и желаниям, идти к своей мечте.

Заботьтесь о себе и заботьтесь о детях столько, сколько им нужно. Когда же они подрастут и уже не будут нуждаться в вашей заботе, вы не будете растеряны.

А как вы ответите на вопросы: «Надо ли быть ребенку другом? Кем важнее быть – родителем или другом?»

Многие родители отвечают, что хотят быть другом своим детям. Но кто есть друг? Это переменная единица в жизни человека. Друзей может быть много. А родителей?

Дружба – это отношения равных, когда у каждого своя ответственность, ее поровну. И дружить можно перестать. А быть родней?

Отношения детей и родителей – это не отношения равных, и даже во взрослом возрасте они не становятся полностью отношениями равных.

Не лишайте своих детей вас в роли родителей. Друзей у них будет уйма, а вы – одни и незаменимы.

Родители, говоря о дружеских отношениях, подразумевают доверие, доброжелательное отношение, по сути это все и дает доминантная забота.

А теперь давайте поговорим о любви и принятии.

Потребность в любви и принятии

Тема принятия и любви очень важная, это глубокая тема.

Многие родители считают, что любить ребенка надо сразу же. Вот он родился, и прямо сразу начинают его любить. У некоторых действительно так происходит: рождается ребенок, запускается гормональная реакция, и когда тебе дают этот комочек, то все гормоны на него реагируют, как будто он – это верх вашего удовольствия. Запускается механизм материнской привязанности.

У отцов такое редко бывает, да и далеко не всех женщин сразу же после рождения ребенка охватывает безмерная любовь.

У большинства происходит длительный процесс осознания того, что «Боже мой, он родился! Этот ребенок теперь всегда со мной будет?!». Дальше начинаются вопросы, тревоги, сомнения. Люди долго прислушиваются к своим ощущениям. Это нормально.

Я хочу, чтобы вы понимали: если не запели ангелы всего мира, когда вы взяли на руки своего ребенка, – это нормально. Любовь может дозревать! Она формируется.

Первые месяцы мамы зачастую не любят своих детей, они механически заботятся о них в некоторой прострации. Если у вас было так, то это вариант нормы.

Любовь к ребенку, особенно безусловная, – это результат маминых или папиных не то чтобы трудов, скорее взаимодействия со своим ребенком.

Обычно у большинства сердце екает, когда ребенок начинает улыбаться, тянуть ручки конкретно к вам, и тогда вы чувствуете отдачу от него и готовы дарить ему свою любовь.

Важный момент: даже если в вашем детстве вас недолюбили, у вас нет опыта безусловной любви из своего детства, вы все равно можете сформировать безусловную любовь к своему ребенку.

Про безусловную любовь уже так много написано и сказано, но, мне кажется, важно еще раз повторить, что это такое.

Безусловная любовь – это любовь просто так, без каких-либо условий (условия мы обсудим чуть ниже). Это не значит, что вы не будете расстраиваться из-за проступков ребенка – будете. Но не перестанете его любить.

Как понять, что безусловная любовь есть? Это когда ребенок уверен, что его будут любить любым. Он знает, что будет принадлежать вашему роду, что бы он ни сделал. Это чувство принадлежности к семье, уверенность, что его не изгонят из семьи. Что его род всегда его поддержит, всегда будет с ним. Это чувство опоры и глубокой сопричастности со всеми людьми своего рода.

Это очень сильный внутренний ресурс, когда чувствуешь, что ты нужен, что в тебе нуждаются. Но ты нужен не для эксплуатации (полочку прибить), а в тебе нуждаются как в человеке, просто хотят посмотреть на тебя, почувствовать тепло.

Помню, когда я была маленькая, то спрашивала у мамы: «А за что ты меня любишь?» И неизменно слышала в ответ: «За то, что ты есть». Это ответ безусловной любви.

Человек, обладающий таким ресурсом, никогда не будет одиноким. У него всегда есть семья, даже если этих людей нет рядом.

И это чувство, что у тебя есть дом и семья, которая тебя всегда ждет, любит и поддержит, – это и есть уверенность, что тебя безусловно любят.

В поведении безусловная любовь проявляется в том, что ребенок рассказывает родителям практически все. Есть, конечно,

и личные границы, но если мы говорим о детях до подросткового возраста, то ребенок делится практически всем. Он не боится в чем-то признаться, т. е. он открыт и доверяет родителям.

Если ребенок разбил окно в школе, то он знает, что его за это не выгонят из дома. Мама и папа его все равно будут любить. Расстроятся, конечно, но любить не перестанут. Это понимание и есть безусловная любовь.

Давайте рассмотрим, какие примерно условия ставят родители детям и себе, чтобы любить детей.

– Будь хорошим мальчиком (хорошей девочкой),

– Будешь хорошо учиться, буду тебя любить. Будешь двоечником, не буду тебя любить, мне будущие дворники не нужны.

– Будь смелым, трусов мы не любим. (Зачастую такая претензия к мальчикам.)

– Будь послушным.

– Будь таким, каким хочу тебя видеть я.

– Будь таким, каким(ой) я не смог(ла) быть.

– Будь еще каким-то, чтобы мне не было за тебя стыдно.

И еще много различных вариантов. Какие условия ставили вам родители, когда вы были детьми? Да, об этот больно вспоминать, но пока вы прячете голову в песок, можете не замечать, что ставите такие же условия своим детям.

И мне хочется сделать акцент, к которому мы еще вернемся в третьем шаге. Если вы себя не принимаете и не любите безусловно, то вам и других любить безусловно будет сложно.

А теперь давайте по пунктам.**Вы принимаете негативные эмоции ребенка?**

Вы понимаете и принимаете, что ребенок может быть расстроен, что в той или иной ситуации нормально расстроиться, обидеться, грустить, печалиться, злиться, пугаться и так далее.

Вы понимаете и готовы принять его эмоции. Они вас не заражают. То есть когда ребенок плачет или боится, вы не злитесь, вы остаетесь в спокойном состоянии. Это значит, что вы принимаете его эмоции и можете с ними справиться.

Принимать злость ребенка – не значит разрешать бить всех. Это очень важный момент! Речь не о вседозволенности.

Речь о том, чтобы говорить ребенку: «Я понимаю, что ты злишься. Я тоже расстроился бы в такой ситуации. Это очень обидно, когда забирают твои вещи». Вот это про принятие.

А вот фразы, которые могут говорить о непринятии эмоций ребенка: «Тоже мне трагедию нашел! Мальчики не плачут! Ты же не девочка, чего ты злишься-то?! Не бойся! Прекрати немедленно плакать!»

Если вы раньше говорили детям такие фразы, то прекратите это делать. Лучше просто промолчать.

Скажите, что происходит с вами, когда ваш ребенок плачет или ноет? Вот вы ему что-то запретили, он, естественно, расстроен. Что вы чувствуете в этот момент? Спокойствие? Сочувствие? Злость? Раздражение? Чувство вины или стыда? Злорадство? Жалость? Еще что-то?

Смотрите, сколько разных переживаний может быть у родителей в одних и тех же ситуациях! Одни из этих состояний помогают эффективно справиться с ситуацией и укрепить отношения с ребенком. Другие могут быть токсичны и разрушительны как для родителей, так и для ребенка. Вы уже догадались какие?

Злость, раздражение в ситуации непослушания ребенка расшатывают вас. Вы становитесь ближе к срыву и потере контроля.

Спокойствие и сочувствие дают возможность занять позицию сильного, уверенного родителя, на которого можно положиться, найти новые варианты, и даже если ничего не помогает, а ребенок не перестает плакать, просто посочувствовать его горю.

Готовность принимать эмоции ребенка – это сочувствие, попытки понять, почему возникли эти эмоции, что их вызвало, как ему можно помочь. Не просто желание заткнуть этот поток эмоций, а понять, что происходит. Желание помочь выразить эти эмоции.

Здесь тоже прослеживается тесная взаимосвязь с тем, как родители принимают свои собственные эмоции.

Например, когда папа был маленький, он регулярно слышал, что мужики не плачут, и старательно глотал свои обиды и боль. И сейчас он не умеет эти эмоции проживать (привет психосоматике, кстати), иногда даже не умеет их распознать, злится, а почему – понять не может. И если сын у такого папы начинает плакать, это папу отбрасывает в его собственное детство, накрывает волной эмоций, с которыми он понятия не имеет, как обращаться, и он применяет единственный инструмент, которым его научили пользоваться: «Не плачь! Ты что, не мужик? Фу, нюня!» Таким образом, непринятие тех или иных эмоций может передаваться по наследству.

Если сейчас в этой истории вы узнали себя или поняли, что у вас было что-то подобное, то в первую очередь надо работать над собой, над принятием своих эмоций. После того как примете свои, детские примутся автоматически.

Вы можете изучать мир эмоций вместе со своими детьми. Сейчас много книг и настольных игр про эмоции, на развитие

эмоционального интеллекта – они будут полезны не только детям, но и вам. Например, у меня есть книга «Сказки королевы Настроений», в которой в сказочной форме я и мои соавторы рассказываем маленьким и большим читателям о разных эмоциях.

Манипуляции привязанностью

Привязанность – это та ниточка, которая соединяет вас и ваших детей.Ниточка любви и заботы, которая дает ребенку уверенность, что его не оставят. Подробно о теории привязанности вы можете почитать у Гордона Ньюфелда и Людмилы Петрановской, название их книг вы найдете в списке литературы.

Как выглядит манипуляция детской привязанностью?

– Будешь себя плохо вести, я тебя любить не буду.

– Я вот с таким плохим мальчиком или такой плохой девочкой дружить не буду вообще.

Манипуляции детской привязанностью – это когда родители включают бойкот молчанием: «Я обиделась и не буду с тобой разговаривать».

И такого рода манипуляции – большой соблазн, потому что они действительно работают. У ребенка в этот момент страх, что его бросили, и он старается вести себя правильно.

Но у таких манипуляций есть побочный эффект.

1.У ребенка усиливается тревога, и он начинает проверять привязанность родителей отвратительным поведением. Ведет себя плохо, чтобы удостовериться, что его все же любят. А родители снова угрожают ребенку разрывом связи. Становится еще страшнее, и ухудшение поведения идет по спирали.

2.В какой-то момент у ребенка кончаются душевные силы бояться разрыва связи. Эти дерганья за ниточку становятся слишком тяжелы. И он просто плюет на эту привязанность, потому что она для него слишком болезненная, и сам рвет ее.

Поэтому если вы поддались соблазну так манипулировать, то оставьте этот приемчик себе на самый черный день.

Важно уточнить, что если вы злы и готовы сорваться, то можете дистанцироваться. Просто мы это делаем не с той позиции, что «ты плохой, я уйду от тебя», а с позиции «я люблю тебя, но сейчас злюсь, мне нужна минута, чтобы успокоиться».

«Я не буду с тобой играть» – тоже манипуляция? Нет, не манипуляция, если вы к этой фразе не добавляете «ты плохой ребенок». Если смысл этой фразы: «Я все равно тебя люблю, но просто не хочу сейчас играть, не хочу так играть» – то это не про манипуляции, а про ваше право иметь собственное мнение. Вы же тоже человек!

Если сейчас ваш ребенок не уверен в безусловности вашей любви и стабильности вашей привязанности, то вы можете использовать сказки и игры, метафоры, которые покажут ребенку крепость вашей связи. Для начала я хотела бы вам рассказать одну сказку, которую вы потом можете рассказывать своим детям

и проиграть ее.

Со стародавних времен существует одна волшебная-преволшебная вещь, к сожалению, мы не можем увидеть ее глазами. Это волшебная ниточка. Когда у мамы с папой рождается ребенок, то между сердцем мамы и сердцем ребенка протягивается волшебная ниточка и еще одна – между сердцем папы и сердцем ребенка. И эти ниточки будут соединять их всю оставшуюся жизнь. Как бы далеко ни уезжал ребенок, как бы далеко ни уходили мама с папой, волшебная ниточка на то и волшебная, что она умеет растягиваться и всегда будет соединять сердце мамы и ребенка, сердце папы и ребенка. По этой волшебной ниточке перетекает любовь. Поэтому, даже когда мама уходит на работу или папа уезжает в командировку, ребенок всегда может почувствовать их любовь и тепло. Эта волшебная ниточка, которая их соединяет, всегда напитана любовью.

Такую сказку вы можете рассказать своим детям, а затем проиграть ее.

Что понадобится для игры?

Большой клубок ниток, будет здорово, если это будут радужные нитки, золотистые, необычные.

Вы говорите ребенку: «Ты знаешь, добрая фея передала мне волшебный клубочек, который может нам с тобой показать, какая ниточка любви между нами». Вы можете обвязать вокруг груди ребенка эту ниточку, а сами держите клубок. Ребенок от вас отходит, а ниточка за ним. Он может куда-то залезать, чтобы прочувствовать, что ниточка всегда вас связывает. Будет очень здорово, если вы будете говорить в этот момент, как сильно вы любите ребенка, как вы им гордитесь. Напитываете его этой любовью. Такая игра помогает ребенку понять, что, если мамы с папой нет рядом, они все равно его любят. Если для вас актуально, то можно будет добавить в сказку, что даже если мама с папой злятся и ругаются, то все равно эта ниточка остается между родителями и ребенком. Эту фразу тоже можно добавить в вашу сказку. Можно привести примеры из вашей жизни, которые пугают ребенка. Подстраивайте эту технику под себя.

Также вы можете использовать различные сказки и книжки на эту тему, которых сейчас публикуется немало. Например, такие книги для детей, как «Что бы ни случилось» Деби Глиори, «Поцелуй в ладошке» Одри Пенн, «Мамина улыбка» Пржемислава Вехтеровича.**Хвалить или ругать?**

Вы больше подкрепляете позитивное поведение, чем негативное? Вы громче и дольше ругаетесь или хвалите?

Чаще всего – первое. Как часто родители говорят сухое «молодец» и только за какой-то положительный поступок ребенка?! И как часто те же родители разражаются пятиминутной тирадой, если ребенок сделал что-то не так и напроказничал.

Если и у вас так, то вы больше подкрепляете негативное поведение ребенка.

Ребенку выгоднее вести себя плохо, потому что ругаются родители гораздо громче и эмоциональнее, чем хвалят.

Оцените, как вы хвалите и как ругаете ребенка. Просто понаблюдайте за собой. Это включит вашу осознанность, и вы начнете меняться.

Если вы ругаетесь очень эмоционально и бурно, то вы подкрепляете то поведение ребенка, которое вам не нравится.

А как быть?

Вы не говорите «молодец, сыночек» за то, что стукнул лопаткой кого-то? Нет. Вы реагируете максимально спокойно и сдержанно. Вы забираете его из песочницы, объясняете правила поведения. Вы это делаете спокойно и уверенно, не подкрепляя своими эмоциями. Ребенку становится невыгодно так себя вести.

Важно понимать, что максимально спокойная реакция на негативное поведение, которое вы хотите устранить, – только часть дела. Вместе с тем вы должны очень эмоционально реагировать на такое поведение, которое вам хочется в ребенке культивировать.

Если вы хотите, чтобы он был более трудолюбивым, то любую мелочь, какую он сделал, – ботинки поставил на место аккуратно, например, – вы подкрепляете сильными эмоциями. Тогда у ребенка будет мотивация делать так дальше и почаще.

Расскажу вам, как можно хвалить ребенка. Знаю, что многим вообще хвалить сложно, поэтому дам вам простые советы.

1. *Избегайте формулировки «самый», «самая».*

Если родители постоянно говорят ребенку, что он самый лучший, самый красивый, самый умный, то тем самым задают планку, которой ребенок должен соответствовать. Это про конкуренцию, про сравнение ребенка с другими. Во-первых, такой ребенок зачастую потом другим детям транслирует, что он лучше них. Сами понимаете, что при таком раскладе найти друзей сложно. Во-вторых, такие дети очень остро и болезненно реагируют на неудачи. Перфекционизм – он такой… Он вызывает у человека тревогу, страх упасть в грязь лицом, занять второе место. Такой человек постоянно будет пытаться забраться наверх любыми способами, в том числе по головам. Это страх не оправдать ожиданий. Причем бывает настолько сковывающим, что страшно даже пытаться что-то делать.

2. *Говорите, что вы ребенка любите, что он вас радует просто потому, что он есть.*

Проходя мимо, ненавязчиво взяли и чмокнули в макушку ребенка. Не за то, что он что-то сделал, а просто обняли, потому что у вас в душе потеплело и захотелось приласкать.

Как часто у вас бывает это спонтанное проявление любви? Можно хвалить за что-то, а можно транслировать свою любовь просто так.

Эти мимолетные проявления любви необязательно должны быть тактильные.

Вы можете просто пройти мимо и сказать: «Как я рада, что ты есть. Как я рада, что ты родился именно у меня, что ты мой ребенок». Этого достаточно.

Языков любви много. Важно, чтобы это было спонтанно.

Хотите задание? Очень эффективное и приятное! Три раза в день проявляйте любовь к вашему чаду просто так на протяжении недели как минимум и увидите результаты.

3. *Говорите о своих эмоциях и впечатлениях.*

«Я удивлена, я рада, что у тебя получилось». Когда мы хвалим за результат, то показываем ребенку максимально свои эмоции, свой восторг, счастье и т. п. Тем самым мы закрепляем положительное поведение ребенка. А если вы еще и знакомым похвастаетесь, как вас ребенок сегодня порадовал (так, чтобы чадо услышало), то будет вообще здорово.

Когда мы хвалим не за результат, а за деятельность, то говорим: «Я вижу, что ты старался», «Я вижу, что ты приложил очень много усилий», «Я вижу, что тебе это очень понравилось». Это тоже относится к похвале.

Вспомните, сколько раз за последний день вы хвалили своего ребенка. Может, стоит увеличить количество похвалы?

Может, стоит говорить более развернуто и разнообразно? Вы можете прямо сейчас хотя бы 5 раз продолжить фразу: «Мне нравится в тебе…»:

_____

_____

_____

_____

Получилось? Отлично! Повторяйте это ребенку каждый день и увидите, как засияют его глаза.

Какого волка вы кормите? Установки

Вы даете ребенку положительные установки? Вы ему говорите, что он может, что он справится, что он умный, что он замечательный и так далее?

Или вы говорите ему, что он дурак, бестолочь, хулиган,

драчун?

Часто родители или другие значимые взрослые навешивают на ребенка негативные ярлыки. Например, когда ребенок поел, они не говорят: «Какой грязный стол! Давай уберем!» Они озвучивают: «Что же ты за поросенок такой?!» Или в других ситуациях: «Что же ты у меня драчун такой? Хулиган ты! Ну ты и трус» и т. д.

То есть ребенок слышит негативные оценки его личности в целом. К чему это приводит?

Дети, особенно дошкольного возраста, до 7 лет, считают, что вы, родители, – боги. Вы знаете все. Вы всесильны.

Если мне Бог сказал, что я урод, значит, я урод. Значит, я буду вести себя, как этот урод.

Если мне сказали, что я драчун, значит, я буду драться. Если мне сказали, что я хулиган, будущий преступник или что-то еще, значит, я буду вести себя так.

Я буду изо всех сил стараться соответствовать тому, что мне говорят.

Здесь вам стоит проанализировать, как часто вы даете позитивную оценку личности ребенка и как часто – негативную.

Часто бывает так: приходит мама на консультацию и говорит, что ребенок дерется, всех обижает, растет монстр, она не может с ним совладать и т. д.

А потом встречаешь эту маму на детской площадке с ребенком. Он в песочнице, ничего особого не делает, подходит к другому ребенку, забирает лопатку, но другой ребенок не заплакал, по лбу ему не дал. А мама и говорит: «Ну что ж ты у меня хулиган такой?!» При этом она не предлагает ребенку конструктивную модель поведения. А это важно! Она не предлагает ему эту лопатку сначала попросить. Ребенок не получает примера социально приемлемого способа реагирования.

Но при этом мама говорит ему, какой он хулиган и драчун, что у всех все отбирает, какой он жадина и прочее. Как будет вести себя такой ребенок? Конечно, он будет стараться соответствовать. Он будет старательно слушаться родителей и быть тем, кем его называют.

Надо понимать, что дети вообще очень стараются слушаться родителей, потому что потребность в любви и привязанности у них очень сильна. Дети очень боятся разочаровать своих родителей, быть брошенными ими. Поэтому они очень слушаются. Просто часто мы говорим не то, что хотели бы сказать на самом деле.

Тема установок гораздо глубже, их великое множество, и мы в этой книге затрагиваем некоторые из них, например, запрет на

негативные эмоции – это установка «Не чувствуй», а гиперопекающие родители часто дают своим детям установку «Будь маленьким», а еще есть установка «Не будь счастливым». Их много видов, и я с удовольствием напишу об этом отдельную книгу для родителей, чтобы вы передавали своим детям не токсичные установки, а ресурсные, позитивные.

Помните, когда мы говорили о детских страхах, там было про программирование ребенка на успех? Здесь можно так же. Говорите ребенку о том, что он галантный, и он станет таким, говорите ему, что он чистоплотный, и он станет таким.

Помните притчу о волке? Если нет, то вот она в моем вольном пересказе.

У костра сидели двое индейцев. Стар и млад. И младший просил деда рассказать ему сказку. И тот рассказал историю о том, что с древних времен внутри каждого из нас живут два волка: черный и белый. И эти волки сражаются не на жизнь, а на смерть. Юный индеец спросил: «Что, и у меня тоже?»

– И у тебя, – ответил мудрец.

– А кто из них победит?

– Тот, которого ты кормишь.

Какого волка вы кормите у ваших детей? Точно того, которого хотите видеть победителем?**Потребность в социализации**

Вот мы и добрались до высших потребностей по Маслоу.

Эти потребности идут параллельно, каждая в своем направлении. Они помогают человеку быть успешным в социуме, в профессиональном плане, а также расти, развиваться, помогать другим. Они активно развиваются у детей только тогда, когда на первых трех уровнях все более-менее нормально.

Давайте поговорим сначала о потребности в социализации. Момент социализации очень тревожит большинство родителей, потому что здесь они мало что могут сделать. Мы как родители не можем полностью контролировать коллектив, в котором окажется ребенок. Мы не можем и не всегда угадываем со значимыми взрослыми, которые будут в этом коллективе, – воспитательницей или учительницей.

И, конечно, это поле для родительской тревоги, потому что родители не понимают, что они могут здесь сделать. На самом деле вы можете научить ребенка приемам эффективной коммуникации на примере своей коммуникации с ним.

Дети в первую очередь используют в социуме те способы общения, которые приняты внутри их семьи. Ребенок наблюдает, как вы общаетесь с супругом или супругой, со своими родителями, с друзьями, как с ним общаетесь. Вы также можете

непосредственно обучать ребенка, а как именно – расскажу далее.

Наша задача – дать ему удочку, научить его, чтобы он сам ловил рыбку. Дальше уже методом проб и ошибок ребенок будет сам вливаться в коллектив.

Потребность в социализации становится активной в старшем дошкольном возрасте, это с 4–5 лет.

Поэтому неэффективно отдавать в детский сад ребенка для социализации в полтора, в два, в три года. Для того чтобы родители могли зарабатывать на хлеб и ипотеку – да. Чтобы мама могла уделить время себе – да, но не для социализации в полном ее понимании.

У детей раннего возраста еще не очень ярко выражена эта потребность. Да, им может нравиться играть вместе, но большинство детей в этом возрасте абсолютно не умеют корректно отстаивать свою точку зрения и договариваться. Им нужна социализация под контролем, защитой своего значимого взрослого. Тогда им комфортно, тогда на примере взаимодействия взрослых они проще обучаются различным способам взаимодействия.

Что такое детский сад? По большому счету это коллектив из 20–30 детей и воспитатели. Тут чувствовать себя защищенным со своим взрослым очень сложно, потому что одного взрослого на 20 детей маловато будет. Даже при условии, что есть и нянечка, и воспитательница (хотя во многих садиках сейчас нянечка приходит только помыть полы и принести еду), обе они – профессиональные, опытные педагоги. Они не могут разорваться на части. Поэтому в младших группах обычное дело, когда дети кусаются. Причем получается обычно интересно: «кусание» распространяется, как вирус – один начинает, а другие подхватывают этот способ коммуникации.

Если мы говорим о детях до 3 лет, то преимущественно они играют рядом. Они не играют друг с другом, то есть они не строят между собой активное взаимодействие. Они больше играют каждый в свою машинку, куклу и т. п. Они могут играть рядом, при этом не конфликтовать и даже меняться. Но у детей раннего возраста в большинстве своем еще нет потребности в социализации. Это не значит, что маленьким детям надо сидеть дома безвылазно, это значит, что комфортный и оптимальный вариант – это общаться с разными людьми в разной обстановке рядом со своим взрослым.

Самый эффективный способ научить ребенка общению – это показывать все на своем примере.

Как проявляется фрустрация потребности в социализации?

Одни дети становятся агрессивными, другие – застенчивыми и зависимыми.

Кто-то пытается выбить себе место под солнцем, играя в коллективе роль агрессора, которого все боятся. Он старается занять сильную позицию за счет этой агрессивности, чтобы его уважали. Таких детей часто называют непослушными и хулиганами.

А другие, наоборот, стремятся стать незаметными. Это про застенчивых детей. Они стараются не быть в поле внимания. Они ищут себе какую-то защиту и «прилипают» или к нянечке, или к воспитательнице. Если мы берем детей постарше, школьников, то это, например, подружки Маша и Катя. Катя – главная, Маша – застенчивая и стеснительная.

Агрессия и стеснительность – это два полюса проблем, которые возникают с социализацией.

Из-за чего могут возникать проблемы?

Если мы берем первый блок причин, то они связаны в первую очередь с физиологическими потребностями. Здесь мы говорим о болезнях ребенка, о незрелости его центральной нервной системы.

Например, ребенку с низким самоконтролем, чрезмерной импульсивностью сложно выстраивать дружеские отношения с другими детьми, потому что он вспыльчив; потому что он сначала не подумал, а сказал – и хорошо, если сказал, а не вмазал. И, соответственно, ему сложнее найти контакт, друзей, завязать крепкие отношения.

Если мы говорим про какие-то физические особенности ребенка (это может быть инвалидность или другие заболевания – плохое зрение, например), то это тоже может мешать социализации ребенка. Это одна из возможных причин. Надо понимать, что если у ребенка плохое зрение и он ходит в очках, то это не значит, что он будет изгоем в классе. Нет. Я вот не была.

На проблемы в сфере социализации всегда влияют несколько причин. Да, это один из факторов, который может отяготить ситуацию. А может быть, и не отяготит – это зависит от того, как удовлетворяются другие потребности.

Например, вот этот «очкарик». Если его «цепляет», когда его называют очкариком, если у него позиция жертвы, если он считает, что об него можно вытирать ноги (это про заниженную самооценку, кстати), то об него будут вытирать ноги.

Другой ребенок, с такими же очками: если у него позиция другая, если он умеет нести себя, ценить себя, в эти игры с унижением уже никто играть не будет.

Важно понимать, что если у вас ребенок с какими-то особенностями развития (незрелой нервной системой, возможной задержкой речи и т. д.), то это может быть одной из возможных причин в трудностях построения коммуникаций. Это один из отягощающих факторов, но это не значит, что все пропало и надо смириться. Не надо давать установку ребенку: «Тебе будет сложно социализироваться». Не стоит этого делать. Мы как родители прикладываем больше усилий на удовлетворение вышележащих потребностей – это потребности в безопасности и любви.

Кстати, к физиологии еще хотелось бы отнести такой момент, как темперамент. Что такое темперамент? Это организация нервной системы. Есть возбудимая (невозбудимая) нервная система. Да, флегматикам, сангвиникам проще социализироваться. Меланхоликам и холерикам сложнее, потому что одни тихие, ранимые, а другие – как ураган. Просто это надо учитывать.

Теперь поговорим про потребность в безопасности и социализации.

Если данная потребность полностью не удовлетворена, можно наблюдать у ребенка повышенную тревожность. Он беспокоится из-за чего-то, постоянно находится в состоянии страха, зажимается, не расслабляется. Ребенок может стать «мамсиком», т е. постоянно искать вашей защиты, вашего покровительства.

А с другой стороны, это может выливаться именно в его социальные страхи. Ему может быть сложно понять другого, подойти, высказаться и т. д., потому что «а вдруг не понравлюсь», страшно.

Следующий вариант, если мы говорим про безопасность, – это когда у ребенка вседозволенность, когда ему можно все, когда нет границ. В такой ситуации он ищет границы, нередко очень агрессивно, зачастую на грани фола. Он может бить всех, намеренно нарушать все правила поведения, которые приняты в обществе, и поэтому никто не хочет с ним общаться. Даже дошколята говорят: «Я с Петей общаться не буду, он все время дерется». Сверстники начинают его сторониться. И как результат – ребенку еще сложнее социализироваться.

Другой момент – слишком много границ: когда гиперопека, когда ребенок постоянно слышит «не лезь сюда», «не лезь туда», «не делай этого», «не делай того». С одной стороны, это может привести к тому, что он будет несамостоятелен, сам ничего не

будет делать. Он будет ведомый – ему нужно, чтобы кто-то командовал им, причем этим кем-то может быть его одноклассник, и ребенок станет послушным, «шестеркой».

Или другой момент. Когда у ребенка много запретов, он может удариться в негативизм, в непослушание. Ему говорят: «Мы садимся» – он встает. Ему говорят: «Сиди тихо» – он начинает петь песню. То есть он упорно делает все от обратного. Это тоже мешает его социализации в том плане, что другим детям из его коллектива такое поведение тоже не нравится. Они-то выполняют правила, а он мешает им. И зачастую бывает так, что весь коллектив против такого ребенка. Поэтому систему запретов, стиль воспитания обязательно надо прорабатывать.

Следующая потребность – в любви и принятии.

Коротко я упоминала об этом, когда говорила про физиологические потребности. Это про то, как сам ребенок к себе относится, считает он себя достойным или не достойным. Точнее, достойным чего он считает себя: того, чтобы об него ноги вытирали, или того, чтобы его любили, принимали. Это про то, каким он себя ощущает внутри, таким же показывает себя окружающим. Если он считает себя нулем без палочки, то что он может показать другим? Он только это другим и показывает.

Отношение окружающих к нам – это всегда зеркало нашего отношения к самим себе. Это, кстати, и для взрослых очень важная мысль: как я отношусь к самому себе, так и ко мне будут относиться окружающие. Если ты себя не любишь, то и окружающие тебя любить не будут. Если ты считаешь, что ты ничего не достоин (дебил непутевый и пр.), то и окружающие будут думать о тебе точно так же. Это очень важный момент. Всегда окружение зеркалит наше отношение к самим себе.

Если у вашего ребенка негативное самопредставление, заниженная самооценка, если вы видите, что окружающие дети из разных коллективов его отвергают, то это не про то, что все вокруг плохие, а про то, что это ваш ребенок так себя позиционирует.

Как потребность в самореализации может влиять на нашу социализацию.

Первое: если ребенок не прошел благополучно возрастные кризисы, например он находится в симбиозе с родителями, т. е. застрял на уровне года, не сепарировался от родителей, то он несамостоятельный, зависимый. И очень вероятно, что везде, в любых отношениях он будет искать себе «мамочку». Он все время будет нуждаться в том, кто возьмет на себя главенство над ним. У него постоянно как будто не хватает чего-то. Это состояние, симбиоз, когда думаешь, что «я цельный, только когда я к чему-то

присоединяюсь».

Что такое зависимые отношения? Это нездоровые отношения. Например, алкоголик и жена алкоголика – это про зависимые отношения: «Он бьет, а я терплю. Он же меня любит», «Когда он трезвый, он такой хороший, я его так люблю, поэтому я буду жить с ним». Но не обязательно это выглядит так очевидно, порой это обрастает более скрытыми формами.

Если ваш ребенок постоянно за кого-то цепляется, под кого-то подстраивается, впадает в болезненную зависимость от других людей – вам прямая и верная дорога к семейному психологу. Очень велик риск, что такой ребенок попадет под дурное влияние, а сказать «нет» не сможет.

В данном контексте опять вспомним про низкую самооценку: «Если я оцениваю себя очень низко, соответственно, другие зеркалят такое же отношение ко мне и относятся ко мне как к недочеловеку».

Страхи, неуверенность в себе, преобладание мотивации избегания неудач – все это только мешает социализации.

Например, ребенок приходит в новый коллектив, видит новых ребят, возможно, ему кто-то понравился, но страшно: вдруг не примет, поэтому и не подходит. Страшно что-то предложить, поэтому и не предлагает. Страшно высказать свое мнение, потому что вдруг отвергнут, и т. д. И не высказывает, и молчит, и зажимается – это мешает проявить себя, показать, какой он на самом деле замечательный.

Еще один момент, который связан с проблемами социализации, – социальные ярлыки. Кто, кстати, навешивает их на ребенка? В первую очередь – взрослые. Например, мама говорит ребенку: «Вот ты такой драчун. Ох! Почему же ты у меня такой драчун?» У ребенка стереотип: «Я – драчун». Это его социальная роль. Он себя так видит, воспринимает. Соответственно, он так себя ведет и, как следствие, по такому пути социализации идет.

Если учительница или воспитательница говорит (или другие значимые для ребенка взрослые): «Ну ты дурак!», «Ты такой стеснительный», «Трусишка, мой зайка», то и ребенок ведет себя соответственно этому ярлыку. Это очень важный момент. (**Проанализируйте, а как вы называете своего ребенка, какие ярлыки на него навешиваете.**)

Не так давно моя знакомая поделилась со мной своими выводами на тему ярлыков. Она смотрела мое видео про страхи и говорит: «Слушай, Ира! А я ведь раньше сына своего называла «ты мой трусишечка» – ласково, когда он пугался». Так она пыталась пожалеть его. А по сути что она ему говорила? Ресурса

внутреннего она не давала. Он напуган, а она его так и называла: «ты – трусишка». Поэтому проблемы со страхами, с неуверенностью в себе приходили как следствие. Это очень важно учитывать.

Что еще мешает социализации?

Мешает отсутствие опыта. Это решается проще всего – мы этот опыт нарабатываем. Ребенка помещаем в какую-то среду, где он может этот опыт наработать, потренироваться навыкам социализации. Или искусственно создаем игровое пространство, где отрабатываем способы социального взаимодействия.

Я разобрала основные возможные причины, по которым могут возникать социальные проблемы у ребенка. И если у вашего чада сейчас есть сложности с общением и социализацией, то, вероятно, вы уже отметили парочку вариантов, которые могут быть тому причиной.

Дальше мы разберем пункты из чеклиста, которые будут являться симптомами проблем в социализации. И разберем, как еще можно помочь ребенку успешно социализироваться.

Навыки коммуникации

Вполне очевидно, что наши требования к детям разного возраста будут разными. Наша реакция на укус годовалого ребенка будет сильно отличаться от реакции на укус десятилетнего. Если с годовалым часть взрослых могут сказать что-то в духе «зубы точит», то с десятилетним все дружно решат, что ему пора к психиатру.

Навыки общения, взаимодействия формируются в ходе жизни ребенка. Он растет и учится общаться. В разном возрасте свои нюансы и свои причины нарушений норм поведения. Давайте их и разберем.

В плане коммуникации родителей и специалистов обычно беспокоит детская агрессия, которая бывает двух видов: физическая и вербальная. И даже интуитивно вам наверняка понятно, что физическая встречается чаще у малышей, а вербальная – у старших детей.

Итак**, причины агрессивного поведения.**

1. Речь.Если мы берем детей раннего возраста, то в первую очередь причина такого поведения в том, что они не умеют говорить. Ребенок не умеет по-другому объяснить, что ему что-то не надо или надо, а у него это забрали.

Отсутствие речи как инструмента общения очень мешает общаться людям, и, соответственно, появляется агрессия. У ребенка два варианта – плакать или дать в лоб (укусить).

2. Поиск границ.Если у ребенка мало границ, то он ждет, что ему скажут: «нет», «стоп», «хватит». Здесь мы возвращаемся к нашей главе про потребность в безопасности.

3. Возрастные особенности ребенка.А именно формирование произвольности. Даже если ребенок уже может хорошо говорить, у него еще нет произвольной регуляции своей деятельности лет до четырех (плюс-минус с учетом индивидуальных особенностей). Нервная система еще не дозрела до произвольной регуляции своей деятельности. Полноценно она дозревает к 20, а то и 25 годам (по результатам разных исследований). Но примерно в 4 года начинают созревать механизмы торможения, т. е. появляется тормоз. До этого возраста дети даже если и могут сказать «Отдай мою игрушку», но реакция «дать в лоб» опережает слова. Для ребенка проще так отреагировать, чем вспомнить, что надо говорить, и сказать это.

4. Защита личных границ.Когда у ребенка что-то отбирают, он хватает и пытается агрессировать. При этом агрессия бывает вербальная или физическая. Здесь речь идет о праведном гневе ребенка и неумении отстоять себя и свои вещи социально приемлемым способом.

Физическая агрессия очень часто встречается именно в раннем возрасте, и здесь много причин могут даже сочетаться между собой. Но это не значит, что ребенку не надо объяснять, что драться плохо, пока произвольность не созрела.

Надо обязательно вводить эту границу, объяснять правила поведения.

Стоит взять на заметку, что в принципе это возрастные особенности. Снизьте свои ожидания от ребенка!

Естественно, если ребенку год, два, три и родители никак с агрессивностью не работают, не объясняют ему эту границу, то это продолжается и в 4, и в 5, и в 6 лет…

Вообще понятие «норма», когда мы говорим о социуме, – дело очень относительное.

Как вы думаете, в Спарте мальчикам запрещали драться между собой? Все очень относительно, поэтому не надо считать своего ребенка ненормальным, если он дерется. Он у вас просто еще не научился нормам нашего общества. Будьте его проводником в этот мир людей.

Давайте немного поговорим**о нормах нашего общества**. Дети после 3–4 лет уже могут договариваться без драк. Они понимают, что другие – «тоже Я», что можно словами договориться, без риска получить в ответ в лоб. Это не значит, что дети полностью перестают драться, это значит, они уже понимают, что это неправильно (если им это объяснили),

стараются сдерживаться.

К 7 годам дети понимают, что словом тоже можно ранить. Это тот возраст, когда усваивается граница вербальной агрессии. Но это не значит, что дети после 7 лет не ругаются. Вы и сами прекрасно знаете, что ругаются. Ребенок же должен понимать, что это некрасиво и неправильно, да и вообще обидно.

Как помочь ребенку научиться управлять своими эмоциями?

Говорите об эмоциях.

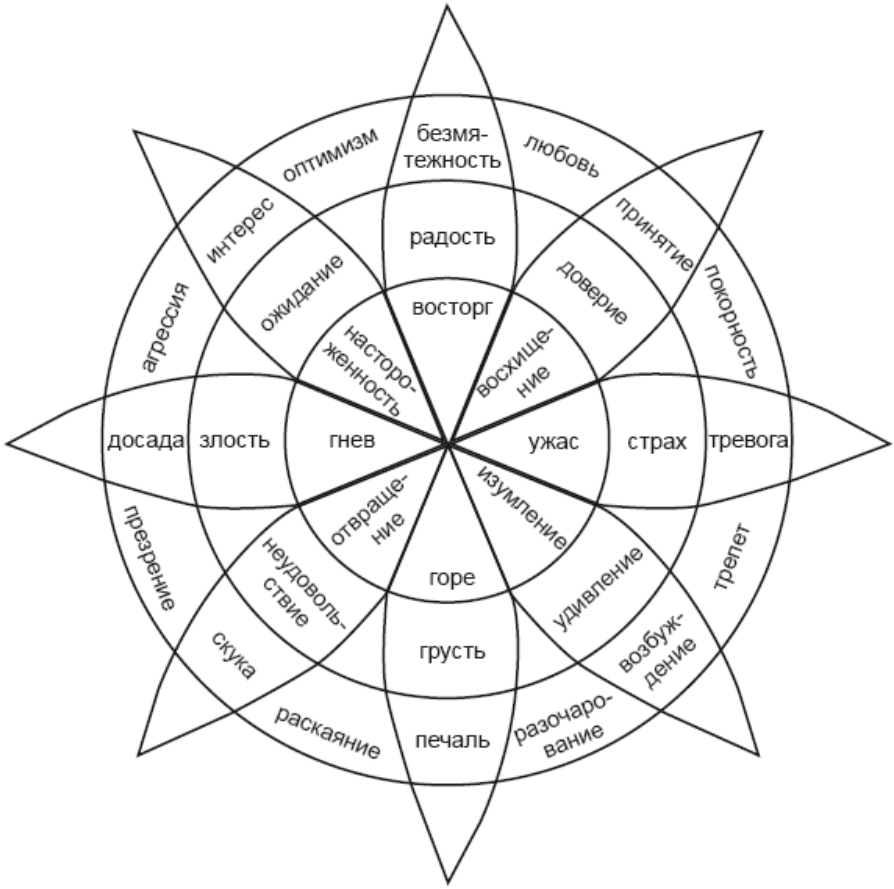
Озвучивайте эмоции своего ребенка. Озвучивайте свои эмоции, эмоции других людей. Огромное количество людей даже не могут сами понять, что они чувствуют. А если не понимаешь свою эмоцию, то и управлять ею не можешь.

Какие эмоции вы знаете? Не подглядывайте ниже, а просто перечислите их и подсчитайте. А сколько вы используете каждый день?

Если мы берем базовую классификацию эмоций по К.Э. Изарду, то имеем следующий список:

1. Радость
2. Удивление
3. Печаль
4. Гнев
5. Отвращение
6. Презрение
7. Страх
8. Стыд
9. Интерес
10. Вина

А если мы возьмем другую классификацию? Знакомьтесь, колесо эмоций Роберта Плутчика.



Вы можете сейчас вспомнить, когда в последний раз испытывали каждую из них? А когда озвучивали? А когда озвучивали эти эмоции у своих детей?

Хотите, дам вам задание, которое поможет вам и вашим детям научиться распознавать и контролировать большое количество эмоциональных состояний?

В конце дня обсуждайте с ребенком или записывайте себе в блокнот, какие эмоции вы испытали сами за этот день и какие увидели у других людей.

Если вы будете выполнять это задание хотя бы в течение двух недель, скоро увидите результат. Вы сможете лучше распознавать свои эмоции, будет меньше срывов. Вы сможете распознавать эмоции других людей и лучше с ними налаживать контакт.

Тот же самый эффект будет и у вашего ребенка. Дети же учатся, подражая!

Играйте в эмоции.

Играйте в шарады с изображением эмоций. Сейчас даже есть готовые наборы карточек для таких игр.

Отлично для этих целей подойдет и театральный кружок!

Чтобы достоверно изобразить эмоцию, нужно уметь хорошо контролировать свое тело, уметь передать эмоцию своей мимикой и пантомимикой. А когда мы можем нарочно стать злыми, то в ситуации злости проще можем стать спокойными. Просто потому что расслабим лицо, плечи.

Связь нашего тела и наших эмоций доказана уже давно, и управлять своими эмоциями через тело можно научить ребенка через такие игры.

Учите социально приемлемым способам реагирования(истории, сказки, репетиции).

Вы уже знаете, что эмоцию нельзя просто так взять и выключить. Но проявлять ее можно по-разному.

Как вы хотели бы видеть проявление злости вашего ребенка? Если бить лопаткой по лбу нельзя, то что можно? (Не забываем, что требования должны быть по возрасту!) Если в ответ на оскорбления нельзя дать в нос, то что можно? (Чур «будь выше этого» не предлагать – это не конкретное требование.)

И здесь нет универсальных рекомендаций, ведь в каждой семье по-разному и ценности у всех разные. Для одних ударить за оскорбление – это норма, образец правильного поведения. Для других – ужас и позорище.

Вам как родителю важно понять, какое именно поведение, отреагирование злости вы готовы принять у своего ребенка. И обучить его этому поведению.

Дети учатся, подражая, поэтому в первую очередь вам надо самим демонстрировать эту модель поведения.

Также вы можете обыгрывать игрушками сценарий проблемных ситуаций. Со стороны ведь виднее. Сначала ребенок может просто наблюдать за вашей игрой, а потом быть активным участником.

Например, вашему ребенку сложно подойти познакомиться, сделать первый шаг или наоборот, он это делает несколько агрессивно. При помощи игр и сказок вы можете это все проработать, потренироваться в игровой сказочной ситуации. На примере игры: «Смотри, здесь играют зверюшки. Давай, как будто они в салочки играют. А вот приходит новенький зайчонок. Что он скажет? Помоги ему познакомиться с другими зверятами». И ваш ребенок помогает зайчонку знакомиться.

Также вы можете использовать сказкотерапию, подбирать или сочинять сказки, в которых разбираются схожие ситуации. Сейчас очень много качественной литературы для разных возрастов. Вы можете даже свои собственные истории придумывать, где вместо вашего ребенка будет выступать другой персонаж, который

попадает в такую же ситуацию.

План сочинения сказки для вашего ребенка.

1. Цель сказки –чему именно вы хотите научить ребенка и в какой ситуации?

2. Придумать главного героя, который чем-то похож на вашего ребенка. Важно: главный герой должен быть положительным. И коротко опишите жизнь этого героя. Например: «Жил-был зайчонок, медвежонок, эльфик, гномик и т. д., который был такой-то… Любил то же самое, что и ты. Он был очень замечательный, любопытный» и т. д.

3.«Но, когда он приходил на детскую площадку, возникала такая-то проблема». То есть следующий этап – мы**обозначаем проблему**. «Он приходил на детскую площадку. Ему было очень страшно подойти и познакомиться с другими ребятами. Он смущался, прятался за маму». Тут вы описываете, что делал ваш ребенок. Это должно быть максимально похоже на то, что ребенку очень знакомо.

4.«И однажды случилась вот такая неприятность». В этой части мы показываем**следствие проблемы**. Например: «И вот из-за того, что он не мог подойти поздороваться, случилась такая неприятность». Показывает пик конфликта.

5. Решение. «И тут пришел волшебник, феечка и т. д., или друг пришел, и показывает ему решение проблемы». Он показывает, «как надо», показывает пример, объясняет. Дает какой-нибудь амулет, с которым он точно сможет подойти и познакомиться. Феечка чуть-чуть поколдовала – и вперед. Или: дали ему волшебный камушек, волшебный браслетик, например, и он пошел смело здороваться.

6.И последний этап: «Жили мы долго и счастливо». Это тот этап, где ребенок (главный герой)**апробирует новую модель поведения**, как бы тренируется.

На каждый пункт может быть буквально 1–2 предложения.

Идеально такую сказку проиграть с игрушками. Ведь чем активнее ребенок в процессе – тем продуктивнее.

Также важно, когда вы рассказываете и обыгрываете сказки, не сводить все к нотациям: ни слова осуждения поведения героев, просто констатация факта, демонстрация того, к чему приводит то или иное поведение. Избегайте оценочных суждений.

Выплескивайте эмоции по-разному.

Есть много игр на выплеск эмоций. Причем игры подходят и большим, и малым детям.

С этими играми мы поступаем так: сначала играем в них просто так, без привязки к ситуациям – это процесс обучения. Потом, когда видим, что ребенок заводится, предлагаем ему эту игру.

Например, есть очень простая игра. Называется она «Злой жук» или «Вредный жук».

Суть в том, что мы говорим ребенку: «Ты что, злишься? Ой, наверное, где-то тут у тебя спрятался злой жук. Его надо найти и прогнать» – и начинаете смешно искать.

Мой сын любит эту игру. Иногда спрячет себе камушек или безделушку какую под мышку и говорит: «Мам, у меня злой жук, найди его скорее».

Чем эта игра хороша? Она тактильная. Вы начинаете искать: под мышкой нет, в ухе нет; щекотать ребенка, он переключается с агрессии на смех. Можно предложить «злого жука» шлепнуть, притопнуть на него: «Видишь, он побежал. Топай скорее, шлепни его ногой» и т. д. Это опять-таки выплеск, но в позитивном ключе.

Эта игра очень хороша для детей с раннего возраста.

А еще можно зло рычать, петь, калякать, толкать стену и т. п. Предлагайте ребенку разные варианты. Только помните, что сначала мы все это делаем в спокойной обстановке, в игре, на позитиве, тренируемся, а уже потом предлагаем ребенку в ситуации конфликта.

Ребенок и коллектив

В коллективе ребенок занимает комфортную для него роль?

Ему нравится то, кем он является в коллективе?

То есть ему нравится, что у него есть там определенные друзья? Если у него мало или совсем нет близких друзей, ему комфортно? Одному ребенку комфортно, что у него куча друзей, а другому – что у него мало друзей.

Индивидуальные особенности – это очень важно. Так, одному ребенку будет некомфортно играть без друзей, а другому – наоборот.

Грабли, на которые наступают многие родители, – перенос своих ощущений на ребенка.

Например, родитель – экстраверт. Все детство был заводилой, школьной звездой, перепробовал 30 кружков, да и сейчас любит встречи с друзьями, которых у него много. И если ребенок у него домосед, который не любит «тусовки», предпочитает играть один, то это вызывает тревогу. Ведь сам родитель очень тосковал в детстве, когда играл один. Происходит перенос своего опыта на ребенка. И это вполне логично.

Важно, как родитель поступит дальше.

1.Он может начать активно «социализировать» ребенка.

Водить в разные кружки, а ребенок будет активно этому сопротивляться. Может из-за своей родительской тревоги заставлять ребенка знакомиться с новыми детьми, как бы выпихивая в социум. Реакция в таком случае обычно обратная – ребенок закрывается и прячется в свою ракушку еще больше.

2.Он может понаблюдать за ребенком, поговорить о том, как ему больше нравится, хочется ли ему иметь кучу друзей или нет. То есть отталкиваться от интересов самого ребенка.

Из-за чего ребенок может быть стеснительным помимо интровертности?

Например, из-за того, что у него стеснительные родители. И вот тут идут споры: это генетический фактор или фактор подражания? Проверить точно нельзя. Если мы берем психологический момент, а не генетический (мы с вами говорим о психологии), то это подражание.

Первый вопрос к вам: «Вы стеснительный человек или нет?» Если вы сами боитесь подойти и познакомиться с мамочками на детской площадке, то чему удивляться, что ваш ребенок также боится знакомиться с детьми на детской площадке. Ребенок просто копирует вас.

Если вам самому тяжело подойти, что-то сказать, высказать свою претензию кому-нибудь, сказать «нет», то чему удивляться, если ваш ребенок делает аналогично, если он также не может отказать, если он не может сказать «Я не хочу в это играть», «Мне это не нравится», если вы сами не можете. Это про подражание.

Что делать? Работать над собой. Самому работать с тем, чтобы вы могли спокойно подойти и сказать что-то кому-то, без разницы – хорошее или плохое. Можно начать с того, чтобы научиться говорить комплименты окружающим, подходить именно с хорошим, а не с претензиями – так вам будет проще.

Возможно, это все связано с вашими токсичными установками. Суть в том, что человек чувствует себя, как «я не вправе мешать другим людям». Когда возникает ощущение: «Мое мнение никому не интересно»? Когда ребенку так и говорят: «Твое мнение здесь вообще никто не спрашивал». Знакомая фраза, я думаю, многим. Что когда взрослые разговаривают, то «рот на замок, и пошел вон отсюда».

Когда ребенку в различном контексте постоянно говорят: «не мешай», «ты что, не видишь, что мне мешаешь?»; когда ему говорят: «ты в тягость», это может по-разному транслироваться. Из серии: «Ты мне всю жизнь испортил, потому что я тебя родила. Я всем пожертвовала, вся моя жизнь пошла по наклонной из-за тебя» – это грустный вариант, который относится к установкам.

Могут быть более легкие варианты, например: «ты мешаешь

мне разговаривать», «ты лезешь не в свое дело», «куда ты лезешь?», «ну что ты лезешь?», «вот все тебе надо знать», «ты что – не можешь просто помолчать?». Вот такие фразы, которые транслируются в детстве, можно воспринять, решить им следовать. Как следствие, у взрослого человека может возникнуть проблема с социализацией, т. е. чувство «я мешаюсь», «мое мнение никому не интересно», «лучше я вообще не буду отсвечивать – так безопаснее; чего я других буду тяготить?»

Если это про вас, то рекомендую в первую очередь проработать свои установки, потому что когда вы начнете вести себя по-другому, когда уйдет установка «я в тягость», у вашего ребенка будет другое «наследство».

Помимо подражания взрослым есть еще один момент, в котором проявляется детская стеснительность. Это социальные страхи.

Что это такое? Ребенок был контактный, общительный, а потом вдруг замкнулся, причем замкнулся именно со сверстниками. Не со взрослыми, а со сверстниками. Тогда это про социальные страхи. Это про то, что ему стало важно, что о нем скажут сверстники, как он выглядит в их глазах. Это преимущественно школьники. Начиная с начальной школы появляются социальные страхи, потом в подростковом возрасте они опять актуализируются.

Но в подростковом возрасте это выглядит немножко по-другому: ребенок пытается вписаться в какой-то определенный коллектив, который ему нравится. Он пытается туда влиться; пробует, подойдет ему это или не подойдет. И это тоже нормативно, что он пробует, примеряется. И да, он не слушается вас, когда вы говорите, что не надо с этой компанией общаться. Его задача – оттолкнуться от вас и найти свое место в коллективе. И то, что компания вам не нравится, – прямое указание именно с ней и связываться.

Когда он хочет быть, как все, – не надо давить на него таким образом: «Все будут прыгать с моста – ты тоже прыгать будешь?» Не стоит. Здесь, наоборот, нужно поддержать ребенка. Не ругать его, а сказать: «Ты самобытен, ты самоценен, и именно твоя изюминка будет привлекать других людей» – чтобы ребенок не старался затеряться, раствориться в других. Нужно говорить о том, что «тебя будут любить таким, какой ты есть». Нужна именно эта поддержка. Чудесно, замечательно то, какой ты есть – люби себя, цени себя.

Со стеснительностью часто путают кризис 7 лет, когда ребенок из болтушки, которая рассказывает вообще все, что происходит в жизни, превращается в молчуна. Вот ребенок

приходит в садик и говорит: «А вы знаете, ко мне приезжала…» – и рассказывает все, что было в прошлые выходные, абсолютно без фильтра. А уже в возрасте 7 лет у детей появляется фильтр. Они становятся более закрытыми, и это нормально.

Что еще путают со стеснительностью? В возрасте от полутора до 3–4 лет говорят: «Он такой стеснительный. Он ни к кому не идет, ни с кем чужим не здоровается. Вот соседка с нами в лифт заходит, я говорю: «Здравствуйте», а ребенок за меня прячется, глаза опускает, не хочет с ней здороваться».

Это нормально. Это возрастное. Это про то, что ребенок осознает «свой (чужой)», и с чужими он не взаимодействует. Пока родители не дадут добро или пока он не почувствует, что этот чужой безопасен, он с ним не взаимодействует.

Как вы можете помочь своему ребенку, которому сложно найти контакт с детьми в коллективе?

Вы можете завязать дружбу с его одногруппниками, одноклассниками. Ходите друг к другу в гости, чтобы ваши дети вне коллектива могли наладить отношения, а потом общаться в саду или школе.

Бывает, что ребенок в том или ином коллективе играет определенную социальную роль и в дальнейшем ей соответствует. То есть если он играет роль клоуна, то на уроках веселит весь класс и не слушает учителя. И для вас это будет – он не слушается учителя. Но при этом он просто занял такую социальную роль. Важно научить ребенка, дать ему зону комфорта, в которой он сможет играть какую-то другую социальную роль. В разных коллективах это могут быть разные роли, и своему ребенку вы можете обеспечить разные коллективы. Это могут быть различные секции; кружок по театральному мастерству, кстати, отлично подойдет, чтобы прокачать социальные навыки, гибкость, умение грамотно подавать себя.

Говоря о взаимодействии ребенка и коллектива, нельзя не сказать о буллинге (травле).

Очень важно понимать, что с травлей ребенок самостоятельно скорее всего не справится. Нужно привлекать учителя, воспитателя, психолога.

И травля это не то, что Петя задирает Васю. Травля – это когда несколько человек против одного. Когда силы не равны. Возможно, и вы сами становились жертвой травли, или были агрессором, или зрителем. И если мы говорим о детях, то им нужна помощь. Учителя могут сами провоцировать травлю, а могут ее зарубить на корню в самом начале. Но если травля уже цветет и пахнет, то учителя теряют контроль и чувствуют свою беспомощность. Тут требуется уже комплексная работа со всем

коллективом!

В крайнем случае можно сменить коллектив, но надо параллельно работать с психологом, обеспечить ребенку зону успешности, чтобы в новом коллективе он смог выстроить другие отношения.

Смена коллектива

При переезде, смене школы или садика ребенок тратит на адаптацию очень много своих эмоций, много сил туда уходит. Вполне вероятно, что у него не хватает сил на все остальное.

Пример: ребенок пошел в детский сад и там он себя ведет хорошо, а дома отвратительно. Почему? Потому что все силы он оставляет в детском саду на урегулирование конфликтов, соответствие правилам и на то, чтобы вписаться в тот социум. Дома у него уже сил не хватает. Он приходит домой и расслабляется. И все то напряжение, которое он сдерживал, выливается на вас лавиной.

Как с этим справляться? Во-первых, озвучивать эмоции (помните, задание я вам выше давала?). Во-вторых, легализировать этот выплеск. После садика надо идти на детскую площадку и играть в активные, подвижные игры, чтобы ребенок мог выплеснуть все напряжение. Или дома организовывать подобные игры. Часто это тактильные игры, щекоташки, шуточные бои (лучше делать раунды по времени, чтобы ввести границы).

После этого ребенок снова станет «адекватным». Да и просто относиться с пониманием к ребенку в такой ситуации тоже важно.

Причем школьников это тоже выбивает из колеи. По себе помню: мы переехали, и я пошла в другую школу в 7-м классе. Причем из гимназийного класса, где была отличницей, пошла в обычную школу. И когда меня в первые недели учителя спрашивали по пройденному материалу, который я уже проходила, и проверочные работы писала, в голове у меня слышен был только шум ветра, и ни одной умной мысли замечено не было. И это – классика жанра. Давление со стороны учителей или родителей только усугубляет ситуацию – в голове помимо шума ветра начинают появляться тревожные мысли. Страх сковывает еще больше или провоцирует агрессию.

Поэтому проявляем эмпатию, даем ребенку выплеснуть переживания, помогаем наладить контакты и ждем.**Потребность в самоактуализации**

И последний шаг в определении фрустрации у ребенка – это потребность в самоактуализации.

Самоактуализация – это тоже высшая потребность. Она подразделяется на 4 подвида:

1) потребность в познании;
2) потребность в самостоятельности;
3) потребность в эстетике;
4) потребность в саморазвитии.

Что такое*потребность в познании?*Она у детей очень активна с самого раннего возраста. Они попадают в этот мир, и им все нужно тщательно изучить.

Нужно понимать, что если ребенок не хочет учиться, не хочет что-то новое узнавать, то это звоночек о том, что с его нижележащими потребностями какая-то беда, что-то там пошло не так.

Если мы берем чисто потребность в познании, то тут единственная причина, из-за чего ребенок может терять интерес к учебе, – это то, что его перегрузили. У него еще не возникло своей потребности узнать, почему вода синяя, а ему уже рассказали. У него еще вопроса не было, а ему уже ответ дали, разжевали, в головку положили. И так постоянно. В итоге у него вопрос «почему» может и не возникнуть. Процесс познания – он же активный. Когда тебя сразу всем нагружают, без твоего вопроса, то это получается пассивный процесс. И если вы «перекормили» ребенка, что ему ничего не хочется, то выходом будет устроить «голодовку».

Знаете, какая полезная штука скука? Именно благодаря скуке придумываются самые веселые и интересные игры, появляются интересные истории. Проблема в том, что создать скуку в современных реалиях сложно, потому что есть гаджеты, которые не дают заскучать и тоже перегружают информацией. Вы наверняка за собой замечали: сели новости почитать, ленту в соцсети полистать перед сном и очухались только через пару часов. Причем не узнали ничего путного, но забили голову какими-то абсолютно неважными фактами.

Так что, устраивая ребенку скуку, позаботьтесь о том, чтобы гаджетов и телевизора не было в свободном доступе. Ребенок помается, поскучает без развлечений и кружков и начнет прислушиваться к себе и своим интересам. А вы наблюдайте. Ведь нет людей, которые ничем не интересуются.

*Потребность в самостоятельности*действительно существует? Многие родители в этом сомневаются. И тут тоже немало родительских претензий: не хочет делать уроки, не хочет сам одеваться, не хочет сам убирать игрушки, помогать по дому и т. п.

Но очень часто родители думают, что для того чтобы ребенок стал самостоятельным, его надо контролировать. Не поняли предложение? Видите в нем противоречие? Да, совершенно верно,

не получится стать самостоятельным, если тебя все время контролируют.

И вроде на примере, что если все время крепко держать ребенка за руки и таким образом учить ходить, не давать ему возможности отпустить руки, так как это не поможет ему научиться ходить, – всем все понятно.

А если мы говорим, что для того чтобы ребенок научился самостоятельно собираться в школу, родители должны ставить ему будильник, будить, заставлять есть, проверять, что он с собой взял, и тут многие парадокса не видят. А он есть.

Можно ли научиться ходить без падений? Можно ли стать самостоятельным, не наломав дров?

И, конечно, родители тревожатся при каждом падении ребенка, переживают за его будущее. И порой бывает сложно себя сдержать, чтобы не броситься на защиту своего ребенка от всего мира. Это требует большой выдержки и самообладания.

Что мешает проявлению самостоятельности помимо тревожности родителей? Мешает фрустрация потребности в безопасности, когда ребенку становится страшно. Страшно потерять своего значимого взрослого; когда мир ему кажется непредсказуемым, он ищет дополнительной защиты у родителей, хватается за юбку, а не исследует окружающий мир.

Дети не знают, на кого из родителей можно положиться, когда есть конфликт лояльности (мама против папы, папа против мамы). Сначала они стараются подстроиться под всех, хотят быть и на маминой, и на папиной стороне. Но в какой-то момент внутренних сил и ресурсов на это не хватает. Потому что очень больно и тяжело постоянно бояться, что, будучи с папой, я огорчаю маму, и наоборот, и они рвут связь с обоими родителями. Становятся такими маленькими взрослыми. Поэтому очень важно, если у вас есть конфликты с вашей второй половиной, держать их в поле ваших супружеских отношений, не спускать этот конфликт вниз на детско-родительские отношения.

Эстетические потребности —это чувство справедливости, чувство красоты. Это про творчество, про то, что ребенку нравится что-то созидать.

Какие проблемы здесь возникают? Это проблемы с чувством справедливости. Для школьников очень обидная тема, когда кто-то рассмеялся, но остался безнаказанным, а он сделал то же самое – его наказали. У них чувство справедливости часто обострено.

В целом эстетические потребности активно развиваются, когда нижележащие потребности удовлетворены. Тогда есть время задуматься о справедливости бытия, о том, чтобы хотеть

творить, и так далее. Если ты не боишься, если ты уверен в себе, если с тобой все в порядке, то тогда тут можно развернуться.

Потребность в саморазвитии, самореализации, самосовершенствовании —это стремление стать лучше, чем ты был вчера, стремление идти вперед и делать мир лучше. Это стремление творить добро, стремление постоянно куда-то расти.

Я обращаю ваше внимание, что такое стремление возникает тогда, когда внутри мир и покой, когда внутри не злость, обида, гнев, а когда ты наполнен теплом, добротой, уверенностью, любовью. Это самая верхушка пирамиды. Это то, что помогает нашему миру стать лучше.

Это люди, у которых все потребности удовлетворены настолько, что им хватает энергии на саморазвитие, эта потребность выходит у них на первый план. К сожалению, таких людей не очень много.

Коли мы коротко разобрались с основными тезисами потребности в самоактуализации, давайте переходить непосредственно к нашему алгоритму.

Мотивация и лень

Здесь очень многое вытекает из того, что мы обсуждали в разделе про потребность в любви и принятии. Именно родители в первую очередь формируют ту или иную мотивацию ребенка.

Если вы видите, что ваш ребенок в основном исходит из позиции «я это делать не буду, у меня не получится» или избегает любую деятельность, где может проиграть, то скорее всего это именно про мотивацию избегания неудач. И тут снова вспоминаем про то, какого волка вы кормите (см. потребность в любви).

Если вы замечаете за своим ребенком такое, то надо давать ему больше положительных установок, меньше критиковать.

И очень многие родители про детей с мотивацией избегания неудач говорят «ленивый». Но что такое лень? Это лишь абстрактное понятие, внешнее проявление, за которым может прятаться много чего!

Почему лени не существует?

В первую очередь за ленью кроется именно фрустрация физиологических потребностей. Это то, что человек устал. У него нет сил, ему хочется отдохнуть, а не работать. Поэтому зачастую дети «ленятся» делать уроки. Поэтому вы «ленитесь» помыть полы лишний раз.

Вторая причина лени – это фрустрация потребности в любви и самоактуализации. «Вдруг у меня не получится? Лучше я

вообще не буду начинать, чем буду стараться, а в результате не оправдаю ожидания». Это и есть мотивация избегания неудач. Здесь, соответственно, надо активно работать над удовлетворением потребности в любви, над поднятием самооценки и снижением родительских ожиданий от ребенка. Очень часто ленивыми людьми оказываются перфекционисты, которые именно боятся начинать, – страх белого листа.

Третья причина – это отсутствие мотивации. Когда я не понимаю, зачем это надо делать, то зачем я буду это делать?

Например, у меня был клиент, молодой человек подросткового возраста. Ему уже выставили оценки две недели назад, забрали учебники, и он на очередной нашей встрече спрашивает меня: «Зачем я вообще сейчас должен ходить в школу?» Резонный вопрос… Если нет ответа на вопрос: «Зачем это надо?», причем ответа конкретного и понятного ребенку, то и мотивации нет никакой.

Если вы можете сказать о своем ребенке «ленивый», то читайте внимательно, чтобы понять, как избавиться от причин лени.

Итак, страх неудачи. Что с этим делать?

Например, родители от ребенка что-то требуют, а он соглашается, но не делает. Почему? Потому что знает, что у него не получится сделать идеально. И зачем тогда начинать?

Мама просит ребенка помыть посуду. В прошлый раз, когда он мыл посуду, она осталась недовольна, что плохо сполоснул. И он знает, что все равно у него идеально не получится помыть посуду, поэтому не видит смысла начинать. Лучше он будет заранее готов к тому, что мама будет его журить, а потом помоет посуду сама, чем он будет стараться, а потом его опять будут ругать. Его старания и ожидания не оправдаются.

Вот это страх того, что ожидания по отношению к самому себе по большому счету не оправдаются.

И здесь есть несколько путей преодоления проблемы. Первый путь – это, конечно, выстраивание доверительных отношений (вспоминаем и перечитываем раздел про потребность в любви. Вспоминаем про то, как надо хвалить, про то, что надо давать ребенку больше положительного, т е. воодушевлять его. Соответственно, за счет этого страх неудачи будет снижаться.

Справиться с перфекционизмом детям хорошо помогают истории неудач их родителей. Истории про то, как вы попали впросак. И причем чем смешнее, чем сильнее, тем лучше.

Почему это работает? Потому что когда родительский идеал

оказывается не такой идеальный, то, значит, и себе тоже можно позволить не быть таким идеальным.

Я помню, с каким восторгом слушала мамину историю про то, как она в 1-м или во 2-м классе болтала ногой; у нее с ноги слетела туфля и попала в учителя (мама сидела за первой партой). Какой был скандал… Это была моя любимейшая история.

Почему? Потому что у меня был синдром отличницы. И это помогало. Если такое случилось с мамой (ее образ такой идеальный), то что уж говорить обо мне, у которой бывают какие-то промахи…

Еще важно учитывать, что когда перед нами ставится какая-то большая цель, задача, то становится страшно.

Например, вы скажете ребенку: «Иди убери в комнате». Ребенок заходит к себе в комнату, видит пол, усыпанный игрушками ровным слоем, и думает: «С чего же мне начать? Я не знаю». Не происходит никакой деятельности, а только ступор.

Но если вы конкретно говорите: «Иди собери Lego» или «Заправь кровать», то разбиваете это большое действо на маленькие действия, страх неудачи тогда ослабляется.

Поэтому обращайте внимание на то, какие инструкции и задания вы даете детям. Может, это задание надо раздробить на много маленьких заданий, тогда будет результат.

А что делать с усталостью?

Причем усталость может быть и эмоциональная, когда внутри так много переживаний, аж жуть. С подростками такое происходит часто. Почему они ничего не делают по дому? Почему они очень ленивые, как говорят родители, ничего им не надо? Да потому, что у них вся энергия идет на переваривание того, что с ними происходит, на выстраивание личных отношений, на первую любовь. Какое мытье посуды, если девочка влюбилась в мальчика и у нее там вся ее энергия?! И ни на что другое ее не хватает, устала.

И здесь можно предложить то, что помогает справиться.

Во-первых, если мы говорим об усталости, то нужно пересмотреть график. Про это я уже писала, когда говорила о физиологичеких потребностях.

Во-вторых, нужно отвести на действие выполнения короткое время – пару минут. Устать не успеешь, но при этом выполнишь задание.

Например, ребенку надо нарастить скорость чтения. Он не хочет читать. Ему дали книжку и говорят: «Читай!» Он прочитал

три предложения и больше не хочет, надоело. Как же быть? Понимаете, заканчивать надо до того, как он устал. Гораздо полезнее для выработки навыка того же чтения читать утром и вечером понемногу, чем мучить ребенка полчаса.

Не происходит отказа от выполнения задания, а навык вырабатывается. И так во многом другом.

Следующая причина лени – это непонимание того, а зачем я должен это делать. Про это я расскажу подробнее буквально через несколько страниц.

Домашние обязанности. Сопричастность к жизни семьи

Что это такое? Каждому из нас важно чувствовать себя нужным и значимым. А детям в первую очередь важно чувствовать себя значимым для своей семьи.

Представьте, что ваша семья – это часовой механизм. Каждая шестеренка – определенного размера и отвечает за свое важное дело. Если одна шестеренка выскочит, то часы или перестанут тикать, или начнут идти неправильно.

И так приятно чувствовать себя нужной шестеренкой в семейном механизме! Если у ребенка нет этого ощущения нужности, то зачастую он не слушается. Тогда в семье он в роли черной овцы, изгоя, семейного позора. И это его единственный способ быть сопричастным.

Если не получается выполнять важную и полезную функцию, то, значит, он будет выполнять функцию не полезного члена вашей семьи, роль которого – объединять всех остальных членов семьи против себя.

В чем может выражаться сопричастность в жизни семьи? Это отдельная роль, обязанность члена семьи. Классический пример: папа зарабатывает денежки, мама кушать готовит. И если папа перестанет зарабатывать, то всем придется тяжко, придется перестраиваться, те. это не останется незамеченным, повлияет на всю семейную систему.

Какие обязанности могут быть у детей? Содержать в порядке свои вещи, помогать разбирать посудомойку, стиральную машину, поливать цветы, кормить кота, пылесосить и т. п. Выбирайте подходящий для вашей семьи и возраста ваших детей вариант.

Как вводить новые обязанности?

Как же приучить ребенка к какому-то определенному акту самостоятельности? Разберем алгоритм любого самостоятельного действия, которому вы хотите обучить малыша. Если вы хотите научить его следить за своими зубами, самостоятельно убирать

кровать, собирать вещи, наводить порядок в комнате, выполнять домашнее задание, любое самостоятельное действие, самостоятельный акт – все вводится по одному и тому же алгоритму.

На самом деле он строится на таких психологических азах, что преподают в университете. В основе лежат труды Льва Семеновича Выготского, нашего замечательного психолога, посвященные организации высшей психической функции людей. А произвольные действия – это одна из разновидностей ВПФ. Произвольные – это значит контролируемые от и до самим человеком, самостоятельные. Сам запланировал, сам сделал, сам проверил.

Любое действие, любой произвольный навык у детей формируется в общении. Это всегда обучение старшим младшего, сотрудничество. Так же идет формирование речевых навыков, те. через проговаривание происходящего, речевые инструкции, которые в дальнейшем переходят во внутреннюю речь.

Речь – это механизм мышления. И если ребенок молчит, то у него все автоматизмы формируются очень медленно. Гораздо быстрее, когда ребенок проговаривает. У него у самого это быстрее отрабатывается. Поэтому одна из наших задач – дать ребенку конкретные речевые шаблоны и инструкции, которые он потом мог бы сам использовать, на которые мог бы опираться.

Я буду разбирать на очень распространенном примере. Это пример домашних заданий. Конечно, у вас, возможно, будут какие-то свои нюансы, свои примеры.

Моя задача сейчас – разобрать общий алгоритм, принцип.

Итак:

1.Ставим цель. Чему вы хотите обучить ребенка? Что бы он мог самостоятельно делать конкретно? Например, можно написать глобально: «Сам делал уроки», а можно конкретно: «Сам делал математику». Чем конкретнее напишете, тем проще вам будет, да и ребенку тоже. Маленькими шагами – к большой цели.

2.Перед тем как проявлять самостоятельность, ребенок должен научиться делать это под вашим контролем. Первый шаг – вы контролируете, вы показываете, демонстрируете, проговариваете (!!!), что вы делаете. Ребенок здесь проявляет минимум активности, больше активности на вас, но здесь очень важно, обращаю ваше внимание, делать и проговаривать каждый шаг: «Сейчас нам нужно достать дневник, тебе нужно посмотреть, что задали по математике, прочитать задание по математике. Открываем учебник, находим страницу, читаем задание» и т. п. Вот каждый шаг нужно проговорить. Почему? Если вы это не проговариваете, то ребенок сам потом не сможет проговорить

(особенно дошкольник). У него плохо происходит перенос с вашего действия на свое действие. Также тут срабатывают зеркальные нейроны, это такие замечательные клетки нашего мозга, которые помогают учиться по подражанию.

3.Потом, когда вы видите, что ребенок уже достаточно хорошо справляется, возможно, он где-то ваши слова уже даже опережает, вы переходите с утверждений на вопросы. Если раньше вы говорили: «Достаем дневник», то сейчас вы спрашиваете: «Что сейчас нужно достать?» Задаете вопросы. И важно, чтобы ребенок тоже отвечал словами, а не только действиями: «Скажи, пожалуйста, что ты сейчас делаешь/будешь делать?» Мы речевую функцию плавно передаем ребенку, чтобы теперь не вы проговаривали, а он сам. Вы задаете вопросы, а ребенок отвечает и делает. Каждый шаг мы проговариваем, но опять-таки вы все еще контролируете. Контролирующая функция лежит на вас.

4.Мы передаем функцию контроля ребенку. Теперь вы молчите, а он говорит один. Он себя контролирует, а вы потом перепроверяете. Он сделал какое-то упражнение – вы проверили. Опять-таки здесь важно, что вы находитесь с ребенком, вы еще не отлучаетесь, сидите рядом. Когда вы проверяете, есть очень важный момент: не указывайте ребенку на конкретную ошибку. Очень важно учить детей тоже искать ошибки, особенно если это касается домашней работы. То есть учить анализировать. Очень многие дети не умеют находить ошибки, и из-за этого возникает много проблем. Он сделал – и все. Просмотрел глазками, ничего не заметил и поехал дальше. А из-за этого снижают оценки. Вы пробежали взглядом и говорите: «Я вижу ошибки». И он сам ищет эти ошибки. Поначалу очень многие просто не видят свои ошибки. У них не сформирован этот навык проверить еще раз, они пальчиком водят по строкам, но не анализируют то, что они проверяют. Очень важен этот момент не только со школой, но и с одеванием, например: проверь, посмотри на себя в зеркало, красивенький ли ты, все ли правильно, на той ли ноге обувь, застегнуты ли пуговицы и т. д. Проверка – это тоже очень важно, и здесь мы эту проверку передаем ребенку.

5.Контроль еще частично на вас, но постепенно вы начинаете отлучаться, дистанцироваться. Если до этого вы сидели рядом с ребенком, когда он делал домашнее задание, то теперь вы можете уже отлучаться, можете отходить на чуть-чуть, возвращаться и постепенно доходите до того, что не принимаете никакого участия в этом процессе. Ребенок делает сам уроки и приносит вам на проверку.

6.Все. Очень важно, что вы шаг за шагом устранились и от

контроля, и от проговаривания, и от поиска ошибок, и вся ответственность постепенно перешла ребенку.

Очень важно, чтобы это происходило постепенно, тогда у ребенка не будет ощущения того, что его бросили и что это какая-то непосильная ноша, за которую он не знает, как браться. Да и вам будет комфортнее.

И тут очень важно учесть такой момент: у всех бывают падения. Это нормально, что ребенок периодически не справляется. Нельзя научиться ходить, не падая. Периодически поначалу он допускает какие-то ошибки. Без паники. Вместо того чтобы ругать ребенка, критиковать его и говорить: «Ну вот, ты ничего сам без меня сделать не можешь, руки у тебя не из того места растут», попробуйте поддержать его: «У тебя получится, все допускают ошибки, попробуй еще раз». Будьте для него опорой, на которую он может положиться, и тогда все пройдет хорошо.

Зона успеха

Если вы спросите у своего ребенка, в чем он успешен, что у него хорошо получается, то что услышите в ответ? Спросите и, возможно, будете удивлены или даже шокированы.

Приведу пример одной игры, которую я часто использую при работе с детьми.

«Обычно принято говорить друг другу приятные вещи, комплименты, а вот о себе говорить хорошее не принято. Но сегодня мы будем учиться хвастаться! Это очень полезное дело! По очереди каждый будет говорить о самом себе что-то хорошее, без разницы – что!»

Казалось бы, простая игра. Всего-то надо сказать о себе что-то хорошее. Но часто у детей, да и у родителей, наступает ступор.

Вы сейчас можете самого себя похвалить 5 раз? Можно озвучить? Отлично!

Нет? Будем работать над этим. Потому что, скорее всего, и ваш ребенок не сможет озвучить 5 похвал о себе.

Какие могут быть причины?

Вам может мешать убеждение, что хвастаться нехорошо. Причем настолько нехорошо, что даже при приеме на работу человек не может сказать о своих навыках. Человек может не уметь принимать комплименты, обесценивает их. Например, девушке говорят: «Какое красивое платье», а она в ответ: «Да оно старое, с распродажи за 150 рублей». Как бы оправдывается. Только в чем? Что хорошо выглядит?

А может быть действительная убежденность, что «у меня руки из пятой точки», «всегда все через одно место», «я бестолочь и

неудачник» и т. п.

Мы уже много говорили об этих установках и программировании на успех в разделе про потребность в любви.

И если вы предложили ребенку рассказать о своих талантах и успехах, а он говорит, что ничего не умеет и ни в чем не хорош, или просто говорит «не знаю», то это повод проработать данную тему.

В этом вам поможет игра, которую я описала выше, но она будет вторым этапом.

А первый этап будет называться «Комплименты, или Мне нравится в тебе…».

Садитесь вдвоем с ребенком, а лучше всей семьей, и по очереди говорите друг другу комплименты. Если сложно сформулировать мысль, то начинайте с «Мне нравится в тебе.». Вы говорите ребенку, он говорит вам. Я обожаю проводить эту игру с детьми и родителями. Потому что глаза у тех и у других начинают сиять.

И после того как вы вдоволь наиграетесь в первый этап, переходите ко второму. Хвастайтесь!

Тут хочется сделать такую пометочку: часто дети начинают фантазировать, особенно поначалу, и говорить что-то в духе: «А я могу запрыгнуть на шкаф». И не надо пытаться разоблачить ребенка, эта фраза засчитывается, просто не подкрепляйте эмоциями такие фантазии, а вот когда ребенок скажет что-то реалистичное, то тут уже подбодрите и восхититесь.

Итак, при помощи таких игр, программирования ребенка на успех, похвалы вы поможете ему сформировать уверенность в себе и зону успеха.

Но это еще не все. Зона успеха может быть и другая. Например, ребенку не дается школьная программа. Он медлительный и не успевает на уроках. И чтобы стать успешным в школе, ему надо костьми лечь. Но при этом ребенок отлично конструирует или увлекается робототехникой. И у родителей есть два варианта – костьми лечь рядом с ребенком, чтобы сделать его успешным в школе, или помочь развить то, что у него хорошо получается.

Существует известное изречение: «Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя дурой».

Почаще вспоминайте эту фразу, и не только относительно ребенка, но и самих себя.

Зону успеха еще надо найти. А как найти, если не пробовать?

Снова напомню, что потребность в познании есть у всех, она заложена изначально. У ребенка не может отсутствовать интерес

к познанию вообще чего-либо. Вообще такого быть не может, чтобы ребенок совсем ничем не интересовался.

Рядовая ситуация. Родители приходят с жалобой:

– Ему ничего не интересно!

– А чем же ваш ребенок занимается целый день? – спрашиваю я родителей.

– Да вот он из Lego всякие модели собирает.

– Так почему же он у вас ничем не интересуется, если он моделированием занимается?

– Нет, он должен книжки читать.

Тут речь про шаблонное мышление родителей и убеждения. Родительские представления о том, как оно должно быть, – розовые очки и картинка идеального мира, в которую не вписывается ребенок. Помните, я уже об этом писала на первых страницах книги?

Очень часто нестыковки здесь связаны с тем, что за последние 50 лет жизнь сильно изменилась, изменился социальный строй, прогресс сделал огромный скачок. И современных родителей жутко пугают гаджеты, а их дети растут в пространстве, где все интерактивно, когда можно спросить у Гугла и Алисы, и тогда непонятно, зачем что-то зубрить, если можно потратить силы на что-то более практичное.

И на резонное: «Чтобы память развивать» – очень часто родители школьников слышат: «А что, другими способами память не развивается?» И ведь правда… Зачем читать, если можно слушать или смотреть? И этих «зачем» у современных школьников вагон и маленькая тележка.

И будет здорово, если родители не будут отмахиваться от этих вопросов, не будут отвечать: «Чтобы было», а будут искать ответы вместе со своими детьми. Возможно, где-то вы даже найдете лишь один ответ: «Незачем». И это тоже здорово. Значит, один вопрос снимется и можно заняться чем-то другим.

Но давайте вернемся к теме поиска зоны успешности. Для детей это в первую очередь кружки и интересы.

Часто родители говорят, что перепробовали 5-10 кружков, но ребенку ничего толком не понравилось; отходил месяц – и все. Нормально ли это?

Да!

Это нормально, когда ребенок пробует себя там или здесь. Он начал ходить в одну секцию, потом бросил ее. Это нормально, что она стала ему неинтересна. Это про познание себя и мира. В мире много всего интересного, и хоккеем или футболом дело не ограничивается.

Вот представьте: вы идете в магазин покупать себе новые

джинсы. Выбор – огромнейший! В каждом магазине моделей по десять. Вы должны с первого раза найти «ваши»? Или вы померяете сначала в одном магазине, затем во втором, в третьем, пятом, десятом, а потом, может быть, вернетесь в первый и купите самые первые? Делото обычное. Секции и кружки – это те же джинсы. Пока не перемеряешь разные – не поймешь, какие лучше сидят.

И давайте поговорим еще немного о школе. Школьная жизнь занимает большую часть детства.

И я напоминаю, что нужно стараться не ставить проблему между собой и ребенком, то есть уроки – посередине, а вы с ребенком – по сторонам. Это разрушает ваши отношения.

Когда вы вместе с ребенком решаете, что делать с уроками, как все оптимизировать, на что сделать упор, а что не важно, – это сближает вас с ребенком. Вы с ним в одной команде. А когда вы по разные стороны баррикады, то этими самыми уроками вы разрушите ваши отношения. Школа закончится, а отношения вернуть будет очень сложно.

А вы замечали, что есть такая небольшая схожесть между детьми и проектами? Мы вкладываем и туда, и сюда наши эмоции. Мы вкладываем в детей и в проекты свои ожидания, мы вкладываем туда время, энергию, силы, деньги. И за счет этого получается, что часто дети становятся проектами родителей. Они не просто дети, которые только растут, они становятся проектами. Когда ребенок рождается, мама, например, думает: «Я не стала балериной – ты станешь. Вот я не смогла стать великим медиком – ты станешь». Чтобы прочувствовать всю глубину того, как это происходит, рекомендую прочитать книгу Селесты Инг «Все, что я не сказала».

Итак, если у вас есть какие-то свои нереализованные ожидания, если вы мечтаете, грезите о том, чтобы ваш ребенок пошел, например, в художественную школу или закончил какие-то специализированные курсы, – сделайте это сами! Запишитесь в художку, сами пойдите на танцы, куда вам хочется. Сейчас очень широк круг возможностей для образования и обучения. Есть такие порталы, как «Курсера» и «Открытое образование». Много разных курсов абсолютно любой направленности есть даже бесплатно!

Очень важно реализовываться самим, а не через детей. И здесь, наверное, вашим маленьким домашним заданием будет проанализировать, чего вы ожидаете от своего ребенка. Каким вы себе представляете идеальное будущее вашего ребенка?

Например: «Я хочу, чтобы моя дочка вышла замуж за достойного, богатого человека и чтобы она была полностью

самореализована, чтобы она стала крутой бизнес-леди, чтобы у нее было пятеро детей». Может быть, так? Или еще что-нибудь? У нас у всех есть какие-то ожидания. И вы их можете выписать для себя.

Когда напишете, подумайте, что из этого вы можете сделать для себя. Прямо из этого перечня. Возьмите и сделайте что-то для себя из того, что вы желаете ребенку.

Вот и закончился второй шаг в преодолении детского непослушания.

Теперь вы можете тщательно проанализировать, что же происходит с ребенком, что мешает ему вас слышать, что побуждает вести себя негативно.

Благодаря этой схеме вы можете понять, что если ваш ребенок «ленивый и игнорирует ваши просьбы», то это про то, что есть одна из трех причин лени.

И вы понимаете, куда вам нужно направить ваши силы. То есть вы не тыкаете пальцем в небо, перебирая варианты наобум, у вас есть четкое понимание, куда вам надо двигаться.

Если мы говорим о примере выше, то что вы сделаете? Подумайте сами или перечитайте раздел про самоактуализацию, в котором обсуждали лень.

В дальнейшем, прорабатывая волнующую вас ситуацию по пунктам алгоритма, просто возвращайтесь к соответствующему разделу книги и обновляйте ваши знания.

Шаг № 3: ищем свои фрустрации

Дети – лишь одна половина детско-родительских отношений. А вторая половина – это вы, дорогие родители. И наверняка вы за собой много раз замечали, что если вы в добродушном настроении, то гораздо проще справляетесь с какими-то ситуациями, конфликтами. Но если вы не в духе, то тушите свет.

Так, часто родители обращают свое внимание на детей и абсолютно забывают про себя. А вы ведь очень важные! Ваше физическое, эмоциональное состояние – залог хорошей погоды в доме.

И я очень прошу вас не закрывать книгу на этом шаге, а внимательно ее дочитать.

И тогда вы станете счастливее. И своих детей тоже сможете сделать счастливее!

Вы же тоже человек! Вроде бы очевидная мысль, но иногда кажется, что родители считают себя какими-то роботами.

Как часто я слышу от мам фразу: «Я и так уже на себя забила, а ему (ребенку) все мало!» – и я вижу в этом большое родительское заблуждение.

Раствориться в потребностях ребенка и полностью забыть про

себя, про свои желания, свои потребности – это прямой путь к эмоциональному выгоранию. Так внутренние ресурсы используются на 200 процентов, но при этом не пополняются вообще!

Какие характерные признаки выгорания?

1.Перепады настроения – то вы полны энтузиазма, то через 5 минут у вас полная апатия, желание, чтобы вас не трогали, а еще через 5 минут вы готовы убивать из-за косого взгляда.

2.Ребенок не радует, да и вообще мало что радует, нет легкости общения, положительные эмоции появляются все реже.

3.Постоянная усталость (с утра уже нет сил).

4.Ригидность – так сложно реагировать как-то по-другому, начать делать что-то по-новому.

Когда родитель эмоционально выгорает, включается как бы режим энергосбережения. Если не поступает подзарядка, то приходится экономить силы.

А как себя подзаряжать?! – удовлетворять свои потребности.

Если потребности не удовлетворяются, то вы чувствуете фрустрацию и, как следствие, вам не хватает внутренних ресурсов, чтобы выдерживать негативные эмоции, чтобы выключить автопилот и включить осознанность.

В этом шаге мы с вами изучим все ваши родительские потребности. Обсудим, как вы можете их удовлетворять.

Рекомендую не просто прочитать этот раздел, а если вы обнаружите, что какой-то пункт или пункты нашли у вас отклик, не делайте диагностику ради диагностики.

Цель диагностики – коррекция, исправление ситуации. Сразу задавайте себе вопрос: «Какой шаг я могу сделать прямо сейчас или в ближайшие дни, чтобы улучшить ситуацию?»

Заботьтесь о себе!**Физиологические потребности**

Как и у детей, базис здесь – физиология! И хотя мы, взрослые, более выносливы к фрустрации физиологических потребностей, но они тоже на нас сказываются.

Если у детей во время болезней сильно возрастает чувство тревоги, то у взрослых несколько иначе. Мы умеем более эффективно справляться с недосыпом и плохим самочувствием.

Мы знаем, что это – временные трудности, у нас уже есть опыт, который нам подсказывает, что простуда пройдет за пару

дней.

Мы умеем лучше контролировать свое раздражение. И если с утра невыспавшийся ребенок будет открыто ныть и подвывать или даже плакать, то невыспавшийся взрослый будет иметь просто угрюмый вид, хотя подвывать большинству тоже хочется.

Но регулярный недосып, хронические заболевания также дают о себе знать, имеют, так сказать, накопительный эффект.

И в этом разделе мы подробнее обсудим ваши физиологические потребности.**Вы высыпаетесь?**

Большинство мам детей раннего возраста отвечают: «Да какое там! Конечно, нет!»

Но к чему приводит постоянная депривация сна? К снижению всех когнитивных процессов.

Голова плохо соображает, появляются рассеянность, заторможенность, невозможно толком сосредоточиться на чем-то, память оставляет желать лучшего. Появляются эмоциональные «качели», которые постепенно склоняются к вечному раздражению.

В общем, приятного в этом мало.

Выход здесь какой? Спать!

Если вы читаете эту книгу, но при этом сегодня спали 4 часа, то закрывайте книгу и идите спать. Толку будет больше! Так что пока не выспитесь – не возвращайтесь!

Невыспавшийся мозг информацию обрабатывает очень плохо. А уж про формирование новых нейронных связей и обучение и речь не идет. В итоге львиная доля информации просто не усваивается – прочитали и тут же забыли!

Так что первое и самое главное задание – выспаться!

Многие наверняка сейчас скептически поднимут бровь: «Да я бы с удовольствием выспалась, да кто ж мне даст?»

И тут вопрос в оптимизации вашего режима дня.

Если у ребенка есть проблемы со сном (нарушен режим, просыпается часто ночами, долго не может уснуть), то работаем в первую очередь над детским режимом.

Ребенок спит ночами и в тихий час, а вы нет? А чем занимаетесь вместо сна? Уборкой, готовкой, подработкой, соцсетями? Как это можно оптимизировать? Какие у вас есть возможности делегировать кому-то присмотр за ребенком и высыпаться хотя бы раз в неделю? Какие у вас есть возможности спать вместе с детьми?

Если вы тратите на дорогу на работу каждый день по 3–4 часа или трудитесь с переработками, то задайте себе вопрос: «А это действительно того стоит?» А какую другую работу вы можете найти? Это не значит, что вы сразу же увольняетесь, это значит,

что вы ищете варианты, а не просто страдаете от вечного недосыпа.

Вариантов же много! Можно сменить работу, можно снимать квартиру рядом с работой, а свою квартиру сдавать кому-то. Можно уйти на удаленку, можно сменить профессию. Ищите варианты!

Что едим?

Я знаю много мам с маленькими детьми, которые «сидят дома», готовят детям полезные супчики и блюда, а сами при этом едят на бегу и перекусами. Или едят ночью, перед сном уже.

Сбалансированное питание очень важно не только для детей!

Что вы едите? Возможно, стоит в течение пары дней вести дневник питания. Сейчас для этого есть много различных приложений на телефоне.

И если окажется, что вы весь день на бутербродах, то надо это менять. Я не буду здесь много говорить о правильном питании, сейчас информации и книг об этом очень много.

Я лишь скажу, что если вы начнете задумываться о том, что вы едите, как сделать свое питание сбалансированным, – уже большое достижение.

Здесь мне хочется с психологической точки зрения отметить проблемы заедания стресса или поощрения себя едой.

Это свойственно многим. Например, мама маленького ребенка радует себя чашечкой чая с парочкой конфет перед сном в тишине. Для нее это возможность разрешить себе отдохнуть. Или после тяжелого дня заесть печаль мороженым, тортиком, фастфудом или запить пивом или чем-то покрепче.

Это не про то, что не надо позволять себе какие-то вкусняшки. Это про то, что если это система – после работы пиво или тортик, – то, может, стресса много и с ним надо поработать? Может, есть другие, позитивные способы вознаграждения себя, которые помогут вам расслабиться и подпитать свои внутренние силы?

Составьте список из хотя бы 20–30 вещей, которые приносят вам радость.

Если вы это сделаете, то увидите, сколько вокруг ресурсов, которые вы не используете!**Активный образ жизни**

Этот пункт перекликается с предыдущим. Если у человека недосып, то ни о какой активности речь уже не идет.

Но для современного человека очень частое дело – полное отсутствие физической активности.

С утра встал – сел в машину или автобус, доехал до работы, на работе весь день за компьютером просидел, вечером дошел до остановки и снова в общественном транспорте, и все.

А в итоге организм недополучает той активности, которая ему необходима.

Причем огромным количеством экспериментов уже доказано, что после физической активности человек лучше соображает, те. эффективнее работает.

Физическая активность улучшает настроение.

Есть ли в вашей жизни физическая активность? Вы считаете ее достаточной?

У каждого свой уровень привычной физической активности. Не надо мерить себя по другим.

Какая активность нравится вам? Какая дает вам прилив сил?

Надо понимать, что если вы раньше никогда не бегали или бегали в последний раз пару лет назад, то сейчас пробежать три километра для вас – это перебор. Даже если вдруг добежите до конца, то потом будете пару дней чувствовать себя ужасно.

Очень важно идти последовательно, вводить в свою жизнь активности понемногу, чтобы организм привыкал.

И для вас пройти три километра будет вначале так же эффективно, как для более привычного человека пробежать их. Потом вы привыкнете ходить по три километра и начнете увеличивать или дистанцию, или скорость передвижения.

И будете получать удовольствие от процесса!

Какую активность вы можете внедрить в свою жизнь?

Очень часто жители мегаполисов живут в таком ритме, что выделить 20–30 минут на спорт сложно. А с другой стороны, сейчас столько разных интересных приемчиков есть для этого!

Вот пара идей, которыми я пользовалась сама или видела в интернете.

Например, если вы работаете в офисе или дома все время за компьютером, то можно использовать систему*pomodoro.*Суть системы в том, что она отсчитывает циклы, когда вы сосредоточенно работаете (20–25 минут), а между рабочими циклами отсчитывает 5-минутные циклы отдыха. Будет отлично в эти циклы отдыха делать разные упражнения (растяжку, разминку, приседания, отжимания и т. п.). Всего 5 минут! После этого вы будете еще эффективнее работать, так как ваш организм взбодрится, в кровь выбросятся гормоны, мозг отдохнет.

Или видела небольшой флешмоб в сети – лучше 20 или 30, чем ноль. Речь шла о приседаниях. Всего 20 или 30 приседаний в день – и все! Подставьте сюда желанное для вас упражнение и число и вводите это в привычку! Маленькое усилие, когда даже толком не устаешь, но при этом заряд бодрости получаешь!**Вода**

Хочу отдельно обратить ваше внимание на то, что вы пьете. Весь день на кофе? Или пьете воду?

Вода помогает снять стресс (обмен веществ лучше работает и быстрее выводятся гормоны стресса), лучше работает голова (наш мозг очень любит воду!).

Да и на внешность достаточное питье оказывает благоприятное воздействие.

Если вы пьете мало воды, то как можно себе помочь?

Нужно вводить в привычку! Это может быть, например, стакан воды по утрам. А когда привыкнете пить воду по утрам, можно добавлять ее и в течение дня.

Сейчас есть различные приложения на телефонах, которые напоминают об этом; некоторые из них даже с игровыми моментами (например, каждый выпитый вами стакан растит ваш цветочек в приложении).

Кстати, когда родители пьют много воды, демонстрируют эти привычки при детях, то и они начинают копировать.**Секс, секс, секс…**

Хватает ли вам сил на секс? Бывает ли он в вашей жизни?

Сексуальная неудовлетворенность – это энергия, которая не знает куда ей деться и зачастую уходит в агрессию.

Здесь хочется спросить, почему часто секса у пары нет. Потому что между ними какой-то конфликт, взаимное недовольство. И тогда отсутствие страсти – это лишь симптом других проблем, которые надо решать.

И про частоту: надо понимать, что у всех разные потребности. В среднем семейные пары занимаются сексом 1–2 раза в неделю. Это статистические данные.

По исследованиям, у женщин часто «аппетит приходит во время еды», те. часто женщины сами не проявляют инициативу, но при этом охотно отзываются на ласки партнера.

А если нет партнера? Такое же часто бывает. Что ж теперь, терпеть и срываться на детей? Можно помочь себе самому. Опять же здесь многое связано с установками из детства.

Секс – это грязно и стыдно. В СССР секса не было… И это благодатная почва для различных сексуальных комплексов, что мастурбация – это стыдно и неправильно, и вообще, на ладошках волосы вырастут. Что раскованность в сексе с любимым – это тоже стыдно и грязно. И вообще, получать удовольствие и просто хотеть секса – тоже неправильно.

Но это лишь установки, которые мешают людям выстраивать гармоничную сексуальную жизнь. Эти установки мешают современным родителям и разговаривать со своими детьми о сексе и околосексуальных темах.

А ведь открытость, готовность отвечать на детские вопросы про «это» – залог сексуальной безопасности детей, формирования ценности своего тела, осознанного отношения к сексу.

Если сейчас вы читаете этот раздел и понимаете, что эта тема для вас проблемная и сложная, то пропишите себе три шага, которые помогут вам стать более открытыми, уверенными, удовлетворенными в этом вопросе.

Потребность в безопасности

Тревога – спутник многих из нас в современном мире. Многие взрослые не уверены в завтрашнем дне, не уверены в своем партнере, себе, работе.

Многие не чувствуют себя в безопасности и испытывают фрустрацию потребности в безопасности.

Как и у детей, общая фоновая тревога часто преображается в какие-то конкретные страхи. И часто эти страхи размещаются в детях, потому что родителям кажется, что хоть детей-то они могут контролировать.

И эти тревоги размещаются, например, в такие ситуации: «А как же он в садик будет ходить?», «А как же он в школе учиться будет?», «А как же он ЕГЭ сдаст?»

И родитель начинает активно бояться и «наводить шорох» в этой теме. И чем больше тревоги помещают в ситуации с ребенком, тем с большей вероятностью можно сказать, что проблема здесь будет цвести и пахнуть.

Потому что, во-первых, родителю невыгодно, чтобы проблема разрешилась, иначе придется искать, куда еще размещать свою тревогу, во-вторых, ребенку тоже невыгодно отказываться от такого большого количества внимания.

Часто родительская тревога мешает выработать стабильный стиль реагирования. Она приводит к тому, что родитель начинает метаться и устраивать воспитательный винегрет.

Это может выглядеть примерно так: дети не слушаются родителей, хотя те применяют одновременно все (!!!) навыки и приемы, которые описаны в умных книжках.

Но дети реагируют только тогда, когда родители начинают орать, как потерпевшие, а то и рукоприкладством заниматься.

Почему так?

Потому что не надо делать винегрет. На Новый год сделаете. Не надо менять стили и способы воспитания, как перчатки, это только сбивает с толку.

Когда родители раз в 5 минут вводят новые правила (сегодня можно, а завтра уже нельзя, мама говорит одно, папа другое, а бабушка третье), то ребенок теряется, чувствует тревогу, которая может перерасти в еще большие конфликты и истерики.

А в воспитании нужны четкость и последовательность.

Выбирайте какой-то один способ установки правил, границ в доме и используйте только его. А перед тем как он сработает, надо, чтобы ребенок к нему адаптировался, понял, что происходит, что от него хотят.

Но давайте вернемся к родительскому чувству безопасности. Что выбивает из колеи? Как самим себе помочь?**Перемены в жизни**

Как и у детей, перемены в жизни вызывают фрустрацию, даже если перемены очень желанные!

Что это может быть: переезд, выход на работу, смена работы, рождение младшего ребенка, развод и так далее и тому подобное.

Было у вас что-то подобное в последние пару месяцев?

Если у вас в последнее время было что-то, что вас выбило из колеи, то, возможно, стоит уйти в режим энергосбережения? Это значит меньше тратить сил на бытовые дела, а больше – на подпитку (см. «Физиологические потребности»).

Вы в первую очередь заботитесь о том, чтобы восстановить свои силы, свою энергию и выстроить границы так, чтобы вам было комфортно.

Не надо пытаться в этот период вводить какие-то новые правила и границы – вы же сами сейчас нестабильны, велика вероятность, что вы не справитесь с детским сопротивлением, будете срываться.**Тревоги о будущем или настоящем**

Следующий вопрос: не мучают ли вас тревоги о будущем и настоящем?

Как часто родители сомневаются в том, что они хорошие родители? Как часто вы боитесь, что сломаете психику ребенку, что не справляетесь, что дело труба?

Огромное количество родителей приходит ко мне на курсы и консультации с одним вопросом: «А это вообще нормально?» Потому что не понимают, нормально ли то, что происходит сейчас с ними или с ребенком. И речь в большинстве случаев не о каком-то действительно выбивающемся из нормативов поведении, а о возрастных особенностях детей.

Чтобы этот вопрос возникал все реже, надо просвещаться! И у вас это отлично получается. Вы уже прочитали как минимум одну книгу о воспитании. А дочитаете до конца, станете еще спокойнее и увереннее!

Вы же помните, что нормы – это очень условные вещи.

Все нормы любого общения являются социальными. В одном обществе так принято, в другом обществе так не принято. У нас не принято подходить и трогать других, обнимать, трепать за щеку чужих детей. А во многих азиатских и южноамериканских странах нормально, когда можно потрепать чужого ребенка за щечку, сказать, какой он милашка. Для них это норма, а нам – дико. Давайте вспомним Финляндию, Норвегию, Скандинавские страны. Там вообще личное пространство очень большое. Даже когда люди стоят в очереди, то между ними пространство до метра величиной. А у нас стоят в очереди близко и еще сзади подпирают. Где норма? Ее нет. Очень во многом эти границы обусловлены социумом, обществом, в котором мы живем. У нас

сейчас не принято и считается ненормальным что-то высказать чужому ребенку, сделать ему замечание. Если спросить бабушек и дедушек, то для них это нормально. Поэтому современные бабушки постоянно делают замечания, а мы это воспринимаем негативно. Хотя когда они росли, это было нормой. А сейчас это не норма. Социум меняется. Все зависит от того социального строя, в котором мы живем и воспитываем наших детей. От того времени, в котором мы живем. Нормативы и методы воспитания могут быть разные. Единственное, что остается неизменным и значимым, – это наши отношения с ребенком. Вспомним Гарвардский эксперимент длиной более 75 лет. Люди из разных стран, разных семей и слоев общества, обучавшиеся там, разъехались кто куда. Единственное, что осталось значимым для их счастья на протяжении всей жизни, – отношения между близкими друг другу людьми, наличие тесных связей с другими людьми. Дальше поговорим о том, почему мы бываем неэффективны в конфликтных ситуациях с детьми и в воспитании вообще. Из-за чего такое случается? Почему мы чувствуем тревогу и неуверенность?

Родительский стыд.Страх, что соседка по подъезду скажет, что вы плохая мать. Особенно часто этот страх приходит, когда у ребенка проявляется непослушание в общественных местах. Это истерики в магазине, падение на пол, на улице. Такой страх сильно мешает. Вместо того чтобы включать логику, думать о том, как эффективно разрулить ситуацию, в голове совсем другие мысли.

Кажется, что все на вас смотрят и думают, какой вы плохой родитель. И вместо сосредоточения на том, что происходит сейчас, на себе и на своем ребенке фокус внимания смещается вовне, на окружающих. Приходят мысли: «А что скажут другие? А что скажет моя мама? А что скажет муж? А что скажет подруга?..» Вы выпадаете из детско-родительских отношений. Вас нет с ребенком, поэтому вы не чувствуете в этот момент ни его, ни себя. Вы не можете выстроить эти отношения, потому что вас тут нет, вы витаете где-то вокруг, как астральная проекция.

Если вас нет в этих отношениях во время детской истерики и валяния на полу в магазине, то вы не можете продуктивно взаимодействовать с ребенком. Какой выход из этой ситуации? Забыть про то, что думают другие, и сконцентрироваться полностью на ваших взаимоотношениях с ребенком. Направить внимание на то, что происходит здесь и сейчас. Конечно, проще сказать, чем сделать. Но стоит помнить, что окружающие люди посмотрят и забудут. Даже если скажут: «Ой, какая мать!», то завтра они о вас и не вспомнят, и в лицо не узнают. А вы с

ребенком останетесь. Когда вас осуждает близкий человек, то это сложнее. Здесь вы еще и эмоционально с ним включены в отношения. Но это тоже решаемо. Надо выстраивать свои собственные личные границы и внутреннюю уверенность в себе как родителе. У всех дети иногда истерят, плачут и ведут себя неподобающим образом. Они дети, они только учатся жить в нашем мире! Вы уже знаете, что может приводить к тому или иному поведению у детей. И теперь вы уже стали увереннее!

Если вы сами не справляетесь с чувством стыда, то, возможно, стоит проработать именно его. Оно может иметь корни в вашем детстве, в тех установках, которые вы приняли, будучи ребенком. Их можно проработать, став взрослым.

Это могут быть, например, такие установки: «У хороших родителей дети не плачут», «Нельзя другим мешать» (а рыдающий ребенок мешает другим), «Нельзя кричать!» и прочие. А может, в вашем детстве вы когда-то были на месте своего ребенка и видели, как стыдно было вашим родителям, или вас самих тогда так застыдили, что это чувство, эта установка до сих пор с вами?

Но любую установку можно переписать. Да, когда-то вы решили, что это очень полезная мысль, и стали ей следовать. Но вы можете «перерешать». Вы можете начать думать и чувствовать по-другому.

Помните, вы писали установки про то, что должен ребенок? А теперь выпишите все то, что, на ваш взгляд, должны родители. И по той же схеме из первого шага проанализируйте их.

Родители (мама, папа) должны…

_____
_____
_____
_____
_____

Иногда самостоятельной работы недостаточно. Это тоже нормально. У нашей психики есть много механизмов, которые защищают гомеостаз нашего внутреннего мира. Они защищают от различных изменений, потому что любые изменения вызывают некоторую тревогу да еще и требуют энергозатрат. И самостоятельно увидеть свои защитные механизмы практически невозможно, нужен взгляд со стороны. И этот взгляд со стороны вам даст психолог. Поможет вам пройти этот путь, вместе с вами исследует ваши установки, ваше чувство стыда и поможет справиться с ними.

Страх показать ребенку свою слабость.В какой-то момент родители боятся показать детям свою слабость и неуверенность. Думают, что потом не смогут справиться с ребенком.

И зачастую от этого страха родители совершают очень непредсказуемые и непоследовательные действия. Из страха потерять контроль (показать свою беспомощность) они применяют физическое насилие. Дети это чувствуют. Они понимают, что эта реакция не с позиции силы, а с позиции слабого, испуганного родителя.

Разве можно показать ребенку доминантную заботу, когда вы его боитесь? Представьте себе, что хозяин бросает щенку еду и со страхом убегает. Это называется позаботились? Накормили, но при этом испуганно убежали. Он не будет понимать, что вообще происходит. Это что – хозяин? Он обо мне заботиться должен! Жуть же! То же самое происходит в момент, когда вы воспитываете ребенка и в то же время его боитесь: смотри свои мультики, только не ори.

Очень сложно, практически нереально выстраивать в этом случае свою позицию доминантной заботы. Чтобы быть доминантным, нужно быть уверенным и уравновешенным, а не испуганным.

Но ведь можно по-другому.

Можно даже разрешать то, что вы запретили с позиции сильного и доминантного родителя.

Если вы чувствуете, что дело пахнет керосином, что сейчас у вас нет сил выдерживать детское сопротивление, то вы можете отступить. У вас еще будет возможность ввести это правило.

Что еще стимулирует нас неправильно поступать, делать какие-то необдуманные шаги и действия?

Страх за ребенка.Многие родители боятся сделать что-то не так. Тогда, по их мнению, все будет потеряно и ребенок станет каким-то извергом, моральным уродом, просто человеком с поломанной психикой… Как-то у меня на консультациях был один папа. Мы прорабатывали именно его тревоги и внутреннее состояние. Потому что он как раз за собой отследил вот эти моменты агрессии из слабости и страха потери контроля. Над ними и работали.

Один раз ему пришла одна очень показательная метафора: он боялся, что с ребенком будет как с собакой – если собаку не воспитают изначально правильно, то потом она становится агрессивной и с ней уже не справиться. Он боялся, что потом его сын будет настолько не вписывающийся в рамки, настолько

агрессивный и социально опасный, что его «только усыплять». Папа переживал за будущее ребенка. Сковывающий ужас, что все будет плохо, что сын вырастет и сопьется, будет колоться, станет преступником и т. д. Как часто вы об этом думаете? Как часто именно эти мысли вызывают у вас агрессию, срывы? Есть другая сторона – страх упустить, потерять ребенка, потерять с ним связь. Страх, что когда ему будет 18 лет, он помашет ручкой и уйдет. Этот страх часто движет нами, родителями. Многие здесь допускают ошибку, становятся гиперопекающими и гиперконтролирующими. Тем самым родители еще больше провоцируют детей рвать все путы. Помните, мы говорили об этом в разделе про количество границ у детей?

Родители не умеют, боятся плавно отпускать ребенка, чтобы он вылетел из гнезда. Хотя это нормативное развитие событий в детско-родительских отношениях. Но страх, что птенчик улетит навсегда, заставляет родителей обратно запихивать ребенка под крылышко. Он уже не помещается под этим крылышком, а мама или папа все равно его усердно обратно запихивают. И, естественно, в какой-то момент ребенок рвет эти связи. А если не рвет, то зачастую это деструктивно для него самого. Чем больше дети чувствуют давление, тем быстрее стараются из этого вырваться. Становится больше поводов для конфликтов, идет более сильное детское сопротивление. Взаимоотношения портятся еще больше.

Где выход?

Мы уже говорили о том, что тотальный контроль – не лучший способ поддерживать отношения с ребенком. Привязанность, доминантная забота – да.

Надо понимать, что дети разные, что психика у них очень гибкая. И что нельзя, нереально воспитать ребенка без психологических травм и фрустраций.

Каждому ребенку будет что рассказать своему психотерапевту. Без исключений.

Мы не можем все контролировать, всегда будут какие-то ситуации, которые могут обидеть, расстроить, напугать вашего ребенка. Но это не значит, что это сделает из него монстра или абсолютно социально дезадаптивного человека.

Проблемы можно решать по мере их поступления. Если сейчас все хорошо, то не лучше ли наслаждаться тем, что здесь и сейчас, чем переполняться страхами о возможно негативном будущем? Возникла ситуация – решаете ее, обращаетесь к психологу или справляетесь сами.

В конце концов ваш ребенок вырастет и сможет сам обратиться к специалисту и проработать свой детский травматический опыт.

Для этого надо объяснить, что это нормально – обращаться за помощью к специалистам, повышать общий уровень психологической грамотности.

И я рада, что живу в то время, когда люди понимают разницу между психологом и психиатром, когда обратиться за помощью становится нормальным.

Ваше личное пространство

У вас есть своя территория, вещи, ваши границы, которые не подвергаются постоянным нападениям со стороны?

Можете ли вы где-то уединиться?

Умеете ли вы защищать, выстраивать свои границы? Например, если вы поняли, что у вас единственная действительно личная вещь – это телефон, и то на него покушается ваш ребенок, чтобы мультики смотреть, тогда это зона для возникновения вашей фрустрации и недовольства, раздражения.

Что вы можете сделать? Даже если у вас стесненные жилищные условия, то какую территорию вы можете себе организовать? Какие вещи могут быть только вашими, чтобы больше никто ими не пользовался? Какие вещи вас радуют? Как вы можете «пометить» территорию? Какими нюансами, вещами, чтобы она отражала вас?

Я задала много вопросов, и на них нет универсального ответа. Для кого-то все эти задачи решит косметичка. Для кого-то – свой ноутбук. Или фотографии личные на стенах, или еще что-то. Пробуйте, прислушивайтесь к себе!

Кто может нарушать ваши границы? Дети это отлично могут, умеют и практикуют. Потому что у них их границы еще в процессе созревания, они еще не чувствуют, что у других тоже могут быть границы.

По мере взросления ребенок начинает усваивать границы родителей. К трем годам он понимает, что есть чужие вещи, может ждать и не пугаться, если мама вдруг заперлась в туалете.

И мне хочется сказать, что это нормально, что вы не хотите, чтобы вас весь день трогали, что иногда хочется побыть наедине с собой, в тишине. Это нормально, что вам хочется иметь свое время, свои интересы и свои вещи.

И обучая детей, что у вас есть свои вещи, которые не надо трогать, вы обучаете тому, что у детей тоже есть свои вещи, которые он имеет право не давать никому.

Но если с нарушением границ со стороны детей родители еще готовы как-то мириться, то с нарушением со стороны

бабушек, дедушек и других родственников гораздо сложнее.

Комментарии, что вы делаете что-то не так, сравнение вас и ваших детей с какими-то знакомыми многих выбивают из колеи. Вспоминается мем из соцсетей «Сын лучшей подруги», с которым никогда не сравниться, который вечно оказывается каким-то суперменом.

И если мы говорим о различных комментариях в ваш адрес и адрес ваших детей, то помните, что вас нельзя обидеть, вы можете обидеться, а можете и не обидеться – это ваш выбор. Вы можете не обижаться. Вы можете пропустить мимо ушей, вы можете сказать себе: «Ок, моя мама (свекровь) считает, что надо по-другому, имеет право».

Вообще большинство бабушек даже не понимают, что нарушают ваши границы. Опять же – в их молодости это было нормально. Личные границы были другими. Им тоже все вокруг советовали, и это было нормально. Это был единственный способ получить информацию – разговоры и советы. Не было тогда Интернета.

Зачем бабушки это делают? Многие родители отвечают мне на этот вопрос так: «Из вредности!» или «Чтобы показать, что она лучше меня».

И даже если она хочет показать, что лучше вас, то о чем это говорит? О ее неуверенности в себе. Это вообще не про вас.

В большинстве своем бабушки делают это из любви, хотят помочь, быть нужными, востребованными, важными. Раньше дожить до внуков было достижение. А сейчас старшие поколения очень часто просто выпадают из современной жизни, потому что мир изменился так быстро, что их знания и навыки теперь просто непригодны, устарели. И старшие поколения уже не могут выполнить ту социальную роль, придерживаться той модели поведения, которую планировали, которая заложена у них их бабушками.

Они же люди, и у них тоже есть потребность в любви и принятии, свои социальные потребности.

Напоминайте себе об этом почаще, когда закипаете.

Как вы можете и потребности бабушки удовлетворить, и свои границы защитить?

1.Поблагодарите бабушку за помощь. Лучше публично.

2.Скажите ей о том, какую помощь вы от нее хотели бы получить. Делайте акцент, благодарите активно именно за это. Помните: что мы поливаем своим вниманием, то и будет чаще!

3.В спокойной обстановке обсудите, какие именно поступки вы считаете нежелательными. Лучше перед этим бабушку накормить чем-нибудь вкусненьким и дать отдохнуть. Тогда

вероятность того, что разговор пройдет спокойно, возрастает.

4.Старайтесь говорить я-сообщениями и вопросами. Например, вместо того чтобы сказать: «Я считаю, что успокаивать ребенка конфетами очень вредно, это приводит к тому, что ему становится выгодно капризничать», вы можете спросить: «Как вы думаете, если постоянно давать конфеты, когда ребенок плачет, то что он из этого почерпнет? Я вот тут задумалась, мне очень важно ваше мнение».

Да и в целом если вы хотите поставить какую-то границу, то сначала в спокойной обстановке озвучьте ее человеку. Ведь он мог даже не догадываться, что это вам не нравится или не нужно. В большинстве случаев этого вообще бывает достаточно! Иногда можно только напомнить, так как бывает, что человек забывается.

Если человек продолжает нарушать ваши границы, то вы можете предупредить его о возможных последствиях, о тех «санкциях», которые вы действительно готовы ввести.

И если человек продолжает нарушать ваши границы, то вводите санкции.

Мне хочется предупредить вас, что если раньше вы не говорили с людьми о ваших границах, то можете столкнуться с непониманием. Представьте себя на месте человека, который каждый день ходил до магазина через пустырь около дома, а в один прекрасный день вокруг пустыря с домом возвели забор. Что вы испытаете? Удивление, возмущение, гнев? А по сути хозяин пустыря просто обозначил свои границы, имеет право. Так и ваши близкие могут испытать некоторую фрустрацию, когда вы обозначите свои границы. Но вы имеете на это право. И люди справятся с этой фрустрацией – просто дайте им и себе время привыкнуть к новому порядку вещей.

Потребность в любви и принятии

У каждого человека есть потребность быть любимым. И у вас в том числе.

Если вас в детстве безусловно любили родители или другой значимый взрослый, то вам гораздо проще любить и принимать себя.

Но не всем из нас посчастливилось иметь такой благоприятный детский опыт.

И тогда вы, став взрослым человеком, родителем, можете также продолжать искать родительское одобрение, похвалу, постоянно себя критиковать и считать недостойным чего-то светлого. Да и безусловно любить своих детей порой приходится учиться.

Во взрослом возрасте эта потребность включает в себя и выстраивание партнерских отношений.

Мне хочется предложить вам сказку для взрослых. Она несколько шире, чем просто про потребность в любви.

Многие плачут, когда ее читают.

Душевного прочтения!

ИСТОРИЯ ОДНОЙ ДЕВОЧКИ, ЖИВУЩЕЙ СРЕДИ НАС

Жила-была маленькая девочка. Как и все дети, она была открыта этому миру, любопытна, умела удивляться, любить открыто и безоговорочно. Жила и не тужила девчушка, хотела быть любимой, хотела покорять горы, хотела познать все тайны мира. И что слышала эта маленькая девочка?

«Не лезь! Не трогай! Упадешь!» – так она поняла, что мира нужно бояться.

А еще «Нет, мы сказали!» – возмущенно кричали ей взрослые и даже не спрашивали ее мнения. Так она поняла, что никому не интересна.

«Не смей плакать! Хватит ныть!» – так девочка поняла, что нельзя быть собой, только кем быть – непонятно…

Но и тут ей подсказали: «Хорошие дети так не делают! Надо быть скромной!» Теперь она старалась всегда вести себя так, чтобы ее любили.

Ну и что, что приходилось надевать маску, она скоро к этому привыкла. Даже маска уже почти перестала сдавливать душу.

Было еще много разных слов и поступков. Говорили и о ее внешности, и о поведении, и о работе, и даже о мужчинах. Давили со всех сторон. Иногда даже казалось, что вокруг нее сжимается шар и вот-вот задушит.

Но она жила. Жила среди таких же, как она, – заключенных в душащие маски.

Девочка росла, стала девушкой, потом женщиной. Только внутри нее по-прежнему жила та маленькая, недолюбленная девочка.

И как в любой сказке, ей пришло спасение!

Однажды в ее мир ворвалось Нечто. Оно заставило ее поднять голову и расправить плечи, снова почувствовать себя любимой.

Но принесло оно с собой еще и страх. Настоящий животный ужас. Она и раньше боялась ошибиться, а теперь… теперь ошибаться было нельзя! Вообще и никогда.

Все дело в том, что Нечто – это ее ребенок.

Для нее он был как инопланетянин. Ведь его так же сложно понять! Он как с другой планеты. В его глазах светилось что-то такое смутно знакомое…

А еще этот малыш от нее зависел. Представляете? От нее, которую нельзя любить такой, какая она есть. От нее, которая, по

мнению ее родителей, всю жизнь принимает неправильные решения.

Вы понимаете весь ее ужас?

А она любила, по-настоящему любила своего ребенка. Та маленькая девочка, запертая внутри ее сердца, снова подняла голову. В ней затеплилась надежда. Но ненадолго.

Тут набежали все те же взрослые и начали «давить авторитетом», обращаться с ребенком в обход ее указаниям, да и просто критиковать и обвинять ее во всем. Бабушки и дедушки так рьяно доказывали, что лучше знают, как воспитывать ЕЕ ребенка. Ведь ее-то они вырастили!!!

И сначала робко, а потом все смелей… она стала бороться!

Но что из этого вышло?!

Она пыталась объяснять своим родителям, но ее не слышали. Потом она ругалась, высказывала открыто свои претензии, и родители обижались, а она чувствовала себя плохой дочерью. Она даже уехала далеко-далеко, в ту страну, куда родители не смогут никогда накопить на билет.

И тут она вздохнула с облегчением. Счастье казалось совсем близко!

Но она ошибалась! Без давления родителей она не могла быть счастливой, не могла вырастить счастливым своего ребенка. У нее не получалось! Хотя она старалась! Она так старалась!

И так было обидно понимать, что у других получается как-то само, а у нее – с кучей семинаров и прочитанных книг – не получается. Хотелось плакать, презирать себя. И она плакала.

Срывалась на своего маленького «инопланетянина» и плакала, ненавидела себя каждый раз, когда смотрела в эти испуганные, ранимые глаза своего ребенка.

И однажды ей приснился сон. Волшебный сон. Вы же не забыли, что это сказка? И в том сне она видела бездну, темную бездну внутри себя. А в этой бездне пульсировала искра. Такая маленькая и незаметная, такая крошечная, что было страшно разрушить ее одним вздохом. Что это? Она была удивлена, когда разглядела эту искру. Маленький шар, а внутри – девочка.

Та самая! Открытая этому миру, любопытная, умеющая удивляться и любить открыто и безоговорочно. Такая светлая, такая теплая, такая хрупкая и одновременно стойкая. Та девочка, которую сковала маска!

Она заглянула в глаза этой маленькой девочке и увидела в них что-то смутно знакомое. Как молния ее пронзила догадка: то же самое она видела в глазах своего ребенка!

Вот тот, для которого ее ребенок не будет инопланетянином. Вот тот, кто сможет понять ее ребенка. Вот тот, кто сможет принимать правильные решения. Тот, кто сможет любить просто

так, без условий и шаблонов. Но как вытащить эту девочку из темной бездны?

Как сорвать маску?

Казалось, достаточно просто протянуть руку.

Но маска, та маска, что давила ее всю жизнь, сжимала все сильнее, душила, отравляла.

Так и слышались голоса из прошлого: «Так не принято! Что люди скажут?! Да кто ты такая?! Сиди и не высовывайся!» Эти голоса, воспоминания становились то громче, то тише.

Но самое главное – как только она начала их слышать, то стала понимать, почему поступает так, а не иначе. Поняла, что именно мешает ей быть счастливой, что мешает ей воспитывать своего ребенка по-другому.

Чужие голоса! Голоса, засевшие в голове.

Все эти фразы были скрепами маски, сковавшей ее душу и удерживающей, словно в темнице, маленькую девочку.

Как же освободиться? Разве можно забыть эти голоса? Свое прошлое? Нельзя, да и не нужно!

Но можно написать новое будущее для этой маленькой девочки.

И в одну из следующих ночей она снова увидела эту недолюбленную девочку внутри себя. И решение пришло само.

В ее власти дать ей свободу. И она сказала: «Я люблю тебя такой, какая ты есть». И как только она начала говорить, то уже не могла остановиться:

«Ты имеешь право на ошибку!

Ты самая лучшая мама для своего ребенка!

Ты достигнешь всего, чего пожелаешь!

Из тебя выйдет замечательный человек!

Ты хорошая девочка!

Ты заслуживаешь счастья!»

И она говорила, говорила все то, что хотела услышать в своей жизни.

Сама говорила себе все те теплые слова, о которых мечтала в детстве. И ласковое «доча», и гордое «умница моя».

И по ее щекам текли слезы. Словно живая вода, они капали на маску, и та таяла на глазах.

И вот настал момент, когда маска исчезла. Стало так тихо и так хорошо на душе!

Она обняла эту маленькую свободную любимую девочку, и та растворилась в ее объятиях.

А на следующий день она посмотрела в зеркало, в котором увидела знакомые глаза. Такие же, как у ее ребенка.

Затронула ли вас эта сказка? В какие моменты? Про что она?

Ведь каждый увидел в ней что-то свое.

Продолжим искать ответы на эти вопросы далее.

А что у вас на личном фронте? Вы удовлетворены вашими отношениями?

Приходит мама на консультацию, но как только я начинаю спрашивать про папу, то тон разговора сразу меняется: скользит холодок, проскальзывает недовольство, пренебрежение, сарказм и прочее…

Многие думают, что отношения между родителями никак не сказываются на детях, но это не так. Помимо того что конфликт между родителями приводит к тревоге у детей, есть и другие «побочные эффекты».

Давайте представим ситуации.

Есть муж, жена и их ребенок.

Жена имеет длинный список претензий к мужу, начиная с того, что много работает и мало ей помогает, заканчивая тем, что он неправильно воспитывает детей и еще в постели она не получает удовольствия.

Муж тоже имеет свой список претензий: жена его все время пилит, вечно у нее болит голова, детей распустила.

Но напрямую идти на конфликт они не хотят, скандалы никто из них не любит. Приходит муж с работы уставший, видит холодный взгляд жены, слышит претензию, что забыл купить молоко, его настроение становится темнее тучи, но жена повода для прямого конфликта не дает, пыхтит себе сурово. А тут ребенок что-то капризничает, и муж срывает на нем свое напряжение.

Обратная ситуация встречается чаще, ведь обычно мамы проводят с детьми больше времени, чем папы, поэтому поводы сбросить свое недовольство на ребенка у них появляются чаще.

Если вы недовольны своими отношениями с супругом, то не надо терпеть и страдать, обижаться и дуться. Это же ваша жизнь, пусть она будет счастливая. Налаживайте отношения. Это можно делать по-разному: можно обратиться к семейному психологу, а можно самостоятельно поработать над собой, изменить свое поведение, а поведение супруга изменится автоматически.

Я уже приводила метафоры про семью как часовой механизм: если вы начнете «тикать» по-новому, то и другим шестеренкам придется перестраиваться.

И еще помните, что ваши отношения с вашим партнером – это образец, который ваши дети с большой вероятностью возьмут за основу. Самый лучший способ обеспечить своим детям счастливое супружество – быть самим счастливыми в браке.**Вы принимаете свои негативные эмоции?**

Мы уже говорили о важности эмоций. Надеюсь, вы уже пробовали озвучивать различные эмоции в вашей жизни. Если вы еще не выполнили задание, которое я давала в блоке «Шаг 2. Потребность в социализации», то обязательно выполните его!

Так, часто мамы и папы считают, что не имеют права испытывать что-то другое помимо радости и безмерной любви к своим детям. И чувствуют ужасную вину, когда злятся на своих детей, испытывают раздражение или усталость.

Но все мы только люди. И у нас есть разные эмоции, среди которых нет правильных или неправильных. По сути обозначение «негативные и позитивные» эмоции – это про наше субъективное ощущение. Нам неприятны злость и страх, нам гораздо больше нравится радоваться. Каждая эмоция не просто так существует. Хочется перефразировать высказывание «Если звезды зажигаются, значит, это кому-нибудь нужно» на «Если эмоции появляются, значит, для чего-то они нужны».

Для чего нужен страх? Он защищает от опасности.

Для чего нужна злость? Она помогает пройти сквозь сложности, драться, дает заряд энергии.

Для чего нужна печаль? Она позволяет нам прожить сложные события в нашей жизни. Но многие избегают, боятся своих негативных эмоций. Такое отношение к негативным эмоциям – это отрицание своей «темной стороны», попытка сказать, что ее у нас нет. Я это буду отрицать. Буду считать, что я идеал-маменька с нимбом над головой.

Но разве можно бегать, ходить, если пользоваться только одной ногой, старательно игнорируя вторую?

Рекомендую посмотреть мультфильм «Головоломка» – он отлично демонстрирует важность каждой из наших эмоций.

Если вы примете в себе эту «темную сторону», то сможете на полную катушку использовать и свою «светлую сторону». Это не значит, что надо орать на всех и радоваться этому, это значит, что когда мы признаем, что можем злиться даже на своего ребенка, то мы можем научиться справляться со своей злостью, прорабатывать ее эффективно, не доводить до пикового состояния.

Ведь когда мы игнорируем свое недовольство, раздражение, оно накапливается, и в какой-то момент происходит извержение вулкана. Бесконтрольное и всеуничтожающее, саморазрушающее.

Кстати, детям очень интересно, а что же родители там внутри так усердно прячут. И зачастую из чисто детского любопытства они могут «раскачивать» родителей на эмоции, чтобы посмотреть, а что же там такое у родителей на душе.

Когда вы научитесь конструктивно выражать свои негативные

эмоции, то станете счастливее.

Для начала нужно научиться их отслеживать.

В какие моменты вы начинаете раздражаться или испытывать другую негативную эмоцию? Что происходит с вашим телом в такие моменты? Где появляется напряжение? Может, какая-то часть тела становится горячей или, наоборот, холодной (начинают гореть щеки, холодеет в груди и т. п.)?

Какие мысли появляются в вашей голове?

Казалось бы, простые вопросы, но на них далеко не всегда просто ответить. Очень часто я слышу от клиентов, что они не знают ответы, они просто начинают сразу орать. Но всегда есть переход от благодушного настроения к приступу гнева. Именно этот переход нам и нужен.

Как только вы научитесь отслеживать такие моменты, вы сможете предотвращать извержение вулкана. Вы сможете сознательно себя оттормаживать, переводить эмоции в другое русло.

Сможете дышать глубоко и размеренно, специально расслаблять те части тела, что у вас напрягаются, сможете петь, рисовать каляками свою злость, приседать, рычать или еще что-то делать.

Когда мамы и папы это осваивают, то дети потом делают то же самое. Мне родители потом пишут, «дочь (сын), когда злится, делает, как я в подобном случае». Именно так это и происходит. Если мы не показываем детям свое расстройство, то как с ним справится ребенок? Если мы злимся и показываем эту злость и раздражение, показываем, как мы с ними справляемся, то и ребенок учится сразу выплескивать свои эмоции в конструктивной форме.

Ваш персональный критик и группа поддержки

В вашей голове чаще звучит ободряющий, а не критикующий голос.

У нас есть три основные внутренние позиции: Ребенок, Родитель, Взрослый. Родитель и Ребенок – это позиции, которые проявляются двумя способами.

Позиция Ребенка –это творчество, игра, креатив, умение удивлять, улыбаться, радоваться. Это радуга. Представьте себе взрослого, который радуется радуге, – вот у него есть контакт со своим внутренним ребенком. Если внутреннего ребенка много, то взрослый много удивляется, радуется, он креативен. Другая сторона детской позиции – обидчивость, повышенная уязвимость, поиск защиты (я же ребенок, мне нужна защита, мне нужен мой взрослый родитель, который будет за меня отвечать и все решать), это перекидывание ответственности, основной посыл «я

хочу на ручки», а еще бунтарство. Родители, которые считают, что это не я такой, а ребенок неправильный, – это родители с детской позицией. Это перекладывание ответственности на кого-то другого. Такие родители постоянно копят все обиды в себе. И эти обиды на детей бывают очень длительные. Все это говорит о детской позиции родителя.

Позиция Родителяв среднем формируется к школе. Это внутренний голос, который может быть разным. Эта наша позиция внутреннего родителя зачастую наши же родители, которых мы держим у себя в голове. Каким будет этот внутренний родитель вашего ребенка, зависит от вас. Это будет либо критикующий родитель, который говорит: «Ну все-то у тебя через одно место! Ну что это такое?! Ну опять ты накосячил, неумеха!» Если мы ребенка оцениваем негативно, потом он сам себя оценивает так же. Это может быть критикующий и осуждающий внутренний родитель, а может быть поддерживающий и мотивирующий, который говорит: «Ничего, ты справишься! Давай вперед, у тебя получится! Да, ты ошибся, со всеми бывает, давай подумаем, как можно исправить».

Позиция Взрослогоболее ровная и логическая. Та позиция, которая помогает брать на себя ответственность, взвешивать варианты, выбирать. Через эту позицию мы в основном преодолеваем трудности, выстраиваем алгоритмы и более предметно действуем. Преобладание внутреннего критикующего родителя может быть очень неприятно, по сути человек сам себя все время критикует и самоуничтожает морально. Здесь негде взяться ресурсам, подпитке своих внутренних сил. Когда критики много, тогда ребенка становится мало, а если он и показывается, то в формате бунтующего или обиженного.

Вы наверняка знаете людей, которые отлично ладят с детьми, они могут легко и естественно заболтать и уговорить любого ребенка, задорно увлечь самым скучным делом, при этом совсем не устают. Обычно это те люди, у которых внутренний ребенок имеет доступ к «кабине управления».

Если же у вас у руля вечно критик, если вы сами себя постоянно ругаете, если вы не можете толком себя похвалить, то вы будете так же постоянно критиковать своего ребенка.

Но вы можете подарить своим детям любовь, свое принятие и поддержку, если пустите к «рулю» поддерживающего родителя. Порой путь этот долгий, может сопровождаться годами психотерапии. Кому-то достаточно только начать говорить самому себе комплименты – все мы разные. И как оно будет у вас, никто не знает. Главное – начать.

Попробуйте посмотреть в зеркало и сказать себе что-нибудь

хорошее. Можно признаться себе в любви. Казалось бы – пустяк, но многим это бывает так сложно сделать, голос срывается, пробирает смех или злость. Но если вы будете продолжать, то скоро сможете сказать сами себе, как сильно вы себя любите. И это будет искренне.

Как в той сказке, что вы прочли в начале этой главы: говорите себе все то хорошее, что хотели бы услышать, и спадут оковы, ваш внутренний ребенок окрепнет, а ваш критикующий родитель уступит место поддерживающему.**Потребность в социализации**

У взрослых социальных потребностей гораздо больше, чем у детей. У вас уже есть представление о своей роли в коллективе, вы уже знаете, сколько вам нужно друзей, любите ли вы шумные компании или предпочитаете задушевные разговоры на кухне. У вас уже есть сложившийся круг близких друзей, приятелей.

Вы уже привыкли к определенному темпу своей жизни. И рождение детей, родительство может прилично пошатнуть удовлетворенность ваших социальных потребностей.**Вы удовлетворены своей позицией в обществе?**

Вам нравится, кем вы являетесь? Вам нравится ваша нынешняя социальная роль?

Если вы удовлетворены – это хорошо. Если вы сильно не удовлетворены, то надо подумать, как удовлетворить свои социальные потребности, чтобы не создавалось лишнего напряжения, которое выплескивается на отношения с ребенком.

Допустим, мама раньше вела очень активный образ жизни: была деятельным работником, у нее было большое количество друзей и постоянно какие-то встречи, всегда поддерживала с мужем разговоры о политике и так далее.

И вот она рожает ребенка и надолго выпадает из привычного образа жизни. Ведь очень многие первые годы жизни ребенка испытывают жуткий дискомфорт: им не нравится ходить с коляской и разговаривать только о подгузниках, их не устраивает, что они не могут никуда выехать.

Кто-то этим наслаждается, а кто-то мечтает выйти на работу или хотя бы вырваться в магазин.

Проблема социальной изоляции молодых мам сейчас очень даже решаема.

У нас есть интернет, который позволяет найти сообщество, поддержку, где можно общаться и развиваться.

Сейчас существует очень много бесплатных встреч для мам, которые проводят различные детские и семейные центры (и не только платные, у меня в районе, например, в ДК и детской библиотеке есть такие), просто различные форумы для мам, тематические встречи, творческие вечера. Причем это есть и в

крупных городах, и в небольших.

В конце концов вы же можете организовать такие встречи сами!

Можно удовлетворить свои социальные потребности, если вам сейчас некомфортно. Просто ищите пути, как это сделать!

Вы удовлетворены количеством и качеством своих социальных контактов?

Вам нравятся те люди, с которыми вы общаетесь? Или они вам неинтересны? Ведь мы меняемся, наши ценности со временем меняются, и мы перестаем находить точки соприкосновения.

Очень многие клиенты, проходившие у меня курсы, потом в отзывах писали, что им даже не о чем поговорить с другими мамочками, потому что им пожаловаться на детей не за что. И даже чувствуют они себя из-за этого как-то неловко.

А ведь такое бывает не только в «мамской» среде. Есть люди, которые любят общаться в формате «у кого жизнь хуже», они меряются своими неприятностями. Кстати, тем самым настраивая себя на эти самые неприятности.

Если вам хочется более позитивного общения, которое будет вас подзаряжать, то пользуйтесь различными возможностями завязывать контакты.

После таких отзывов я организовала закрытый чат для «своих» родителей, и теперь многие из участников дружат, общаются, делятся своими успехами, тем самым улучшая качество своих социальных контактов.

Ищите свои варианты!

Не надо думать, что это незначимо – очень даже значимо! Это залог вашего хорошего настроения и счастья, залог того, что вы в состоянии эффективно взаимодействовать со своими детьми.**Потребность в самоактуализации**

Конечно, я не могу не обсудить с вами самоактуализацию. Это же тоже высшая потребность. Она очень многогранна, и ее фрустрация может вредить вашим отношениям с детьми и вашему качеству жизни в целом.

Напомню, что эта потребность представлена 4 видами:

– познание;

– эстетика;

– самосовершенствование;

– самостоятельность.

Например, читая эту книгу, вы в том числе удовлетворяете свою потребность в познании.

Да и дети подкидывают нам много возможностей удовлетворить потребность в познании. Когда мы становимся родителями, мы еще параллельно становимся врачами,

учителями, психологами… Да кем только не становимся!

Эстетические потребности, кстати, часто страдают у молодых родителей. Когда пара привыкла, что в доме чистота и порядок, а тут появился ползающий или уже активно бегающий ребенок, то зачастую чистота и порядок заканчиваются через 3 минуты после его пробуждения. И многие это тяжело переносят, особенно перфекционисты. Им сложно отодвинуть ногой в угол разбросанные игрушки, это выводит их из себя. Получается поле для раздражения и конфликтов.

Самосовершенствование, саморазвитие при наличии различных курсов переквалификации и возможности заработка в декрете, мне кажется, сейчас пользуются особой популярностью. Для многих мам декрет оказывается тем временем, когда они могут взять паузу и подумать, кем они все же хотят стать, когда дети вырастут. И я рада за тех, кто находит себя!

Возможно, что потребность в самостоятельности, свободе и независимости толкает женщин в декрете на поиск дополнительного заработка. Эта некая современная социальная особенность: женщина всегда должна иметь свои, кровно заработанные, что как-то стыдно просить у мужа. Это не хорошо и не плохо, главное, чтобы все были довольны.

А теперь перейдем к пунктам нашего алгоритма.**Вы чувствуете себя нужным(ой)?**

Знаете, у женщин и мужчин есть много разных ролей, которые мы в себе совмещаем.

Например:

мать, дочь, подруга, сестра, любовница, жена;

отец, сын, друг, брат, любовник, муж.

И это еще не все возможные роли.

В какой из этих ролей вам комфортнее? Какие преобладают в данный момент?

В какой роли вы больше нуждаетесь в вашем партнере?

Если у вас с вашим супругом или супругой доверительные отношения, то можете выполнить такое задание.

Пронумеруйте эти роли от самой ярко выраженной в вас до самой малоиспользуемой. И потом пронумеруйте, как вы видите их в партнере, и еще раз, как вам хотелось бы это видеть. А потом сравните результаты. Очень часто оказывается, что то, как мы видим себя и как видят нас наши партнеры, сильно отличается. Можете обсудить со своим партнером, почему он так считает, чего ему не хватает, а чего не хватает вам, подумать вместе, как вы можете дать друг другу необходимое, чтобы улучшить ваши взаимоотношения.

Но это небольшое отступление от темы вашей нужности.

Чувствуете ли вы себя нужным человеком? Или вам кажется, что если вас не станет, то никто и не заметит? Если да, то, вероятно, вам стоит поработать над своей самооценкой, здесь обычно тесная связь с потребностью в любви.

Вам нравится «формат» вашей нужности? Или вам хотелось реализовывать себя по-другому? Каким образом?

Какие шаги вы можете предпринять?**Вы чувствуете свою значимость в вашей семье?**

Если предыдущий пункт был «вообще», то здесь именно о вашей внутрисемейной роли.

Вы чувствуете, что важны для вашей семьи? Что вы нужная и важная деталька в механизме?

Кстати, здесь мне хотелось бы отдельно сказать о папах, которые зачастую оказываются за бортом после рождения детей.

Мама сливается с ребенком в симбиозе и не подпускает супруга. Он и сам обычно побаивается, а когда его еще и постоянно критикуют за то, что он что-то не так делает с ребенком, то он постепенно отстраняется.

Так, например, у меня есть знакомая, которая полностью отстранила мужа от родившегося ребенка своим недоверием. Она считала, что он даже не сможет покормить годовалого ребенка из баночки ложкой, поэтому ни на шаг не отлучалась от малыша. Взрослый 30-летний мужик со здоровой психикой и светлым разумом, по ее мнению, не мог справиться с этой задачей. А через год, когда ее «отпустил» симбиоз, она ругала мужа, что тот не проявляет активности и не горит желанием оставаться один на один с ребенком. Дело к тому моменту пахло керосином, потому что мужчине совсем не нравилось происходящее и у него тоже накопились и обиды за недоверие, и претензии. Но в случае с моей знакомой все закончилось хорошо: они смогли восстановить доверие друг к другу и наладить отношения.

Но ведь часто, когда супруг оказывается за бортом, он уходит из семьи, потому что не чувствует себя в ней нужным.

Каждому из нас важно быть нужным, иметь зону своей ответственности.

Вам нравится ваша работа?

Вы удовлетворены тем, чем занимаетесь, или нет? Ходите на работу как на праздник или как на каторгу?

Количество мемов в интернете, связанных с тем, какие ужасные понедельники и какие прекрасные пятницы, подсказывает, что множество людей чувствует фрустрацию, связанную со своей работой.

А ведь работа – один из основных способов самореализации взрослых.

Если вы не удовлетворены работой, то с чем это связано? Вам не нравится сама работа, коллектив, финансовая составляющая?

Поставьте перед собой конкретную задачу. Если вам не нравится коллектив, то начните искать новый, а может, создайте свой собственный.

Если вам не нравится сама профессия, то подумайте, как вы можете найти новую. Как вы можете узнать, какая вам подходит? Что вы для этого можете предпринять? Куда пойти учиться? Что почитать? Что еще сделать?

Да, это не быстрые перемены, но если вы будете делать конкретные шаги, то поймете, кем хотите стать, когда вырастите детей, в 30 лет, а не в 60…

Так что серьезно задумайтесь над теми вопросами, которые я поставила выше. У каждого будут свои неповторимые ответы, как и жизнь каждого человека неповторима.**У вас есть хобби, свое личное время?**

Чем вы увлекаетесь? Что приносит вам радость? Личное время и хобби – это то, что для себя. Это и про удовлетворение нашей потребности в самостоятельности и независимости, и про саморазвитие, и про эстетические потребности.

Возможно, вам сейчас кажется, что у вас и нет никакого хобби. Дом-работа, работа-дом. И хобби тут – поездки в общественном транспорте? Хотя, может, вы билетики собираете, чем не хобби? Как вы проводите время наедине с собой? Вам это приносит удовольствие, расслабление?

Или бывает такое: выдался свободный часик, а вы его потратили не пойми на что и только устали. У меня бывает, особенно если застряну в ленте Инстаграма. Начинается все за здравие, читаю умные посты, а очухиваюсь, когда уже просто просматриваю ленту без всяких мыслей.

Иногда мы теряемся и не знаем, чем заняться, когда выпадает случай. И чтобы этого не происходило, можно создать на том же телефоне обычную заметку, в которую вы будете записывать идеи о том, что вам сделать, когда выдастся свободная минутка.

Пусть ваше личное время приносит вам радость и внутреннюю удовлетворенность!**Послесловие**

Вот и подходит к концу эта книга. Мы разобрали все три шага к налаживанию детско-родительских отношений.

Каждый шаг имеет свою задачу и свою ценность.

Мы сначала анализируем саму ситуацию, свои требования, а затем – состояние ребенка и свое состояние.

Сначала анализируем наше требование к ребенку, которое он не выполняет. Критически разглядываем его под лупой, думаем, а нужно ли оно вообще и для чего, стоит ли его

переформулировать. И если решаем его оставить, то переходим к следующим двум шагам.

Поиск фрустрации у ребенка помогает увидеть, что кроется за его протестным поведением. Вы будете понимать, что это реакция фрустрации. И если это повторяющаяся ситуация, то сможете вычислить, какая же именно потребность не удовлетворяется, и устранить причину всех проблем.

Также если вы сами часто срываетесь, чувствуете себя отвратительно, теряете контроль над собой, то обязательно ищите фрустрации и у себя. Ведь вы – основание, на котором строятся детско-родительские отношения. И если в основании дыра, то пока ее не заделаешь, дом крепким не будет.

Отмечайте критические точки, места, где надо работать. Выдвигайте гипотезы и планомерно их прорабатывайте.

Я рекомендую вам, даже если вы, прочитав книгу, не усвоили алгоритм, вернуться в начало книги и отметить галочкой те моменты, над которыми вы будете плотно работать.

Ведь вы читаете эту книгу не для того, чтобы просто прочитать. Вы хотите получить результат, а для этого надо действовать.

Вы сможете целенаправленно прикладывать усилия и видеть результаты. В каждом из нас изначально есть все, чтобы быть хорошим родителем. Но вот эти социальные нормы, тревоги родительские, прошлый опыт и так далее мешают нам порой самим интуитивно идти по этой схеме.

Повторяйте себе почаще, что вы лучшие родители для своих детей. Ведь вашим детям не нужен никто другой, только вы! Они любят вас безусловно, просто потому, что вы есть, вы их создали. И они хотят вас слушаться, и у вас обязательно получится научиться договариваться! Вы лучшие именно для своих детей! Сомневаетесь? Повторяйте это себе перед зеркалом 3 раза в день и почувствуете, как расправляются плечи, как становитесь увереннее и как в сердце появляются теплота и умиротворение.

Я надеюсь, что вы будете использовать предложенную мной схему продуктивно.

Не откладывайте на потом, я вас очень прошу. Это ваша жизнь и жизнь ваших детей, и ваши отношения – это ваша ответственность. Не их.

Вы же прекрасно понимаете, что ребенок растет. Помните, я говорила про сорняки?

Если растет пока один сорняк, то есть какая-то проблемная ситуация на клумбе ваших взаимоотношений с ребенком. Если ее сейчас не прополоть, то через год там будут уже заросли сорняков.

Поэтому не надо откладывать, действуйте сейчас. Те, кто уже успел наломать дров, действуйте сейчас, чтобы успеть все это разгрести до того, как ребенок вырастет и улетит из вашего гнезда. Это же очень важно.

Мы хотим сохранить отношения с нашими детьми во взрослом возрасте. Мы же не хотим, чтобы они сбежали от нас за 3000 километров и мы их не видели и не слышали.

Мы же хотим, чтобы и во взрослом возрасте у нас были нормальные отношения, чтобы мы могли нормально общаться, чтобы они поддерживали связь с нами. Все это закладывается заранее.

Надо выстраивать будущие отношения с ребенком уже сейчас. Маленькими шажочками. Даже если вы уже наломали дров и совершили какие-то ошибки, вы можете это исправить. Если вы начнете делать это сейчас, то будет гораздо больше вероятность, что вы успеете это исправить до того момента, как ребенок вырастет.

Даже если вам кажется, что уже все потеряно, это не так. Меняться никогда не поздно. Все ошибаются, мы же не роботы. Это тоже опыт, который помогает нам и детям развиваться, и тот, кто не ошибается, тот ничего не делает. Если мы хотим двигаться, то все равно на нашем пути всегда будут какие-то ошибки, оплошности. Но наше стремление их исправить, наши желания выше и больше, чем те ошибки, которые мы совершаем.

Возможно, вам кажется, что без поддержки близких вы не сможете ничего изменить. Но большие перемены происходят в семье, когда хотя бы один из родителей перестраивает свои отношения с ребенком. Второй родитель начинает перестраивать их автоматически. Он учится, он видит, что у вас это сработало. Человек начинает копировать бессознательно эффективную модель поведения.

Я очень надеюсь, что вы делали пометки на полях, заворачивали уголочки, выписывали важные для вас мысли и задания в блокнот. И верю, что вы поиграете в те игры, что я предлагала, и выполните те задания, что даны в этой книге. И тогда ваши отношения с детьми обязательно станут лучше!

Наслаждайтесь вашим родительством, вашей жизнью, будьте счастливы и пусть ваши дети вырастут тоже счастливыми!

Литература

Для родителей:

*Вуйчич Борис.*Воспитание без границ. – М.: Эксмо, 2017. – 304 с.

*Гиппенрейтер Ю.Б.*Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2014. – 304 с.

*Гоулмен Дэниел.*Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 544 с.

*Инг Селеста.*Все, что я не сказала. – М.: Фантом Пресс, 2017. – 318 с.

*Клауд Таунсенд.*Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности. – М.: Триада, 2015. – 320 с.

*Маслоу Абрахам.*Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2014. – 600 с.

*Млодик Ирина.*Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2017. – 232 с.

*Наказава Донна Джексон.*Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить. – М.: Эксмо, 2018. – 336 с.

*Ньюфелд Гордон, Матэ Габор.*Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее, чем ровесники. – М.: Ресурс, 2018. – 448 с.

*Петрановская Людмила.*Большая книга про вас и вашего ребенка. – М.: АСТ, 2017. – 432 с.

Материалы сайта detologiya.ru

Для детей:

*Вехтерович Пржемислав.*Мамина улыбка. – М.: Речь, 2017. – 32 с.*Глиори Деби.*Что бы ни случилось. – М.: Поляндрия, 2017. – 32 с.*Пенн Одри.*Поцелуй в ладошке. – М.: Качели, 2018. – 32 с.

*Терентьева И.А., Тимофеева С.А., Шевченко А.А., Косолапов Я.Б.*Сказки Королевы Настроений. – СПб.: Питер, 2018. – 64 с.

*Терентьева И.А., Тимофеева С.А., Шевченко А.А.*Сказки Феи Дружного Королевства. – СПб.: Питер, 2016. – 64 с.

*Терентьева И.А., Тимофеева С.А., Шевченко А.А.*Сказки Короля Чистотела. – СПб.: Питер, 2015. – 64 с.

*Терентьева И.А., Тимофеева С.А., Шевченко А.А.*Сказки Волшебника Могусама. – СПб.: Питер, 2016. – 64 с.

*Харрис Роби Г.*Давай поговорим про ЭТО: о девочках, мальчиках, младенцах, семьях и теле. – М.: Эксмо, 2016 – 64 с.

Харрис Роби Г. Давай поговорим про отношения. Взросление, новые желания и изменения в теле. – М.: Эксмо, 2016. – 112 с.